

 **Nationwide**
Insurance
IGOR MICHAEL
SLOBODYANY AGENCY
253-330-8100
www.nationwide.com/igor **167**

У нас дешевле!
Gabriel Travel
1-888-505-4196

"ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ"
БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ
ПОПЛАТКИ В АВАРИИ (200) 941-7264 **Стр. 148**

КЛИНИКИ д-ра Борисенко
Эксперт (425) 322-5307
Клинт (253) 520-7531 **Стр. 149**



AUGUST 2014 | FREE | Since 1994

08 (244)

Perspective

Monthly Russian Community Journal

A SMILING HEART
DENTISTRY



Family
and Implant
Dentistry

Dr. Khachatryan, DDS, Voted Best of Bellevue - Best Dentist 2012
On Faculty at UW Dental School.

SPECIAL
\$1,499

(Reg. \$2,000)
Limited Time Offer.

Др. Хачатурян был отмечен
наградой газеты
"Bellevue Reporter" в 2012 г.

Благодаря новейшему оборудованию
и сплоченному коллективу
профессионалов, ваш визит
к нам будет приятным время
провождением.

"We use one of the highest quality
implants on the market, made in
Switzerland, provide longest warranty on

www.SmilesFromHeart.com

Доктор Хачатурян был признан Doctor of Excellence by American Council of Excellence

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Офис открыт Пон - Субб 7am - 6pm • ПРИНИМАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СТРАХОВОК

WE MOVED (Overlake Office building) 15446 Bel-Red Rd, Suite 400 • Redmond, WA 98052
T: 425.558.9998 • F: 425.671.0959

Новый Детский Садик
БУРАТИНО



Стр. 100

в г. Bellevue

VC Quality Service

Auto Body Repair



Call: (425) 876-9916 www.AutoSQS.com

FOUNDATION BANK
 Where Business and Banking Connect

БИЗНЕСУ – КОМФОРТНЫЙ БАНК



Стр. 73

Anastasia V. Gray
 Assistant Vice President,
 Portfolio Manager

1110 – 112th Ave NE, Suite 200
 Bellevue, WA 98004
 Tel: (425) 691-5012
 Toll-free: (800) 603-3417
 Email: Anastasia.Gray@foundationbank.com
www.foundationbank.com

50 Years

Более 20 лет успешного опыта на рынке финансирования недвижимости и более 2000 счастливых клиентов!



Стр. 52

Rimma Israelyan
 Office (206) 612-5622

720 4th Ave Suite #240
 Kirkland WA 98033

FROM **DESIGN to PRINT** Your dream comes true with our artwork

- Business cards
- Postcards
- Bookmarks
- Flyers
- Brochures
- Posters
- Event Tickets



Стр. 118 Tel. (425) 614-1700

ДОМ - ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...



Cell. (206) 227-7359

Стр. 35

Эдвард Амбарцумян
 ВАШ РЕАЛТОР
E-mail:eddieva747@gmail.com

Лучший DJ и ведущий свадьбы

в большом Seattle

(206) 778-3565
www.washseattle.com

Стр. 141



ЖЕНСКИЙ КЛУБ
“Счастливые женщины”

русский центр (г. Redmond)

(425) 208-6383

Стр. 48

Екатерина



Обслуживаем банкеты с 2004 года



Стр. 141

Лучшая еда, обслуживание, посуда, скатерти, новинки на прокат, оформление праздничного зала, а также, ведущий - танцор для любого праздника.

(206) 778-3565 www.washseattle.com

ЗАЙМЫ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ



Cell (206) 778-9507

Стр. 7, 169

Elena Malyuta
 Branch Manager MLO - 40784

Gold Star
 Mortgages Financial Group

Эфирные масла – это удовольствие, красота и здоровье.

100% натуральные эфирные масла без добавления синтетических компонентов
 CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade)

www.mydoterra.com/lovingnature
 Телефон (425) 343-3731 Татьяна

dōTERRA
 essential oils & products



GUZHYA LAW FIRM
 U.S. IMMIGRATION & TAX ATTORNTY

Tel: (425) 785-1212

НАЛОГОВОЕ ПРАВО

ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО



ОЛЬГА ГУЖВА
 Attorney

Web: www.guzhvalaw.com • Email: olga@guzhvalaw.com
 11900 NE 1st Street, Suite 300 • Bellevue, WA 98005

SUMMER SPECIAL
 call for discount details

- Pressure washing
- Painting

(425) 503-4810

Стр. 121

DIMOV CONSTRUCTION
 FREE estimates



Perspective

Заказ рекламных объявлений

Телефон: (425) 614-1700
 E-mail: info@perspectiveus.com
 To advertise please call: (425) 614-1700
 or e-mail: info@perspectiveus.com

Стр. 94

Бланк заказа в рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds on стр. 94

WELCOME TO SOUTH SOUND DENTAL CARE



Стр. 123 253. 473. 4303



Law Office of
Anthony W. Dougherty



ВАША СЕМЬЯ НЕ ДОЛЖНА
СТРАДАТЬ ИЗ-ЗА ЧУЖОЙ
ОШИБКИ.

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!

(425) 264-2000



Law Offices of
**Anthony W.
Dougherty**



Law Offices of
**Sing J.
Livingstone**



Law Offices of
**Anna R.
Tseytlin**



Law Offices of
**Marina
Dzhamilova**



Law Offices of
**Harold K.
Grover**



Paralegal
**Михаил
Жовтис**

- **АВТОАВАРИИ**
- **ИММИГРАЦИЯ**
- **БАНКРОТСТВО**
- **КРИМИНАЛ**
- **ШТРАФЫ ОТ \$150**
- **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**
- **DUI**

**BELLEVUE
LYNNWOOD**

**TACOMA
SPOKANE**

**RENTON
MAIN OFFICE**

981 Powell Ave SW Ste100
Renton, WA 98057

The Law Office of William R. Baker

Юридическая Фирма

Виллиама Бейкера



William Baker

(253) 887-1101

(360) 600-2665



Stepan Balukh
PARALEGAL

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ (PERSONAL INJURY; AUTO ACCIDENTS)
БЫТОВЫЕ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ТРАВМЫ (INSURANCE CLAIMS AND L&I)
КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО (CRIMINAL DEFENSE, FELONIES/MISDEMEANORS)

- ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ (DUI/DWI DEFENSE)
- ДРАКИ, НАПАДЕНИЯ, УГРОЗЫ (ASSAULT/ PROTECTION ORDER VIOLATION)
- НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ (DOMESTIC VIOLENCE)
- БЕГСТВО С МЕСТА ПРЕСТУПЛЕНИЯ (HIT & RUN)
- УПОТРЕБЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ (MIP DEFENSE)
- ВОРОВСТВО, КРАЖИ В МАГАЗИНАХ (THEFT, SHOPLIFTING)
- ОПАСНАЯ И НЕБРЕЖНАЯ ЕЗДА (RECKLESS DRIVING; RACING)
- НАРУШЕНИЯ СУДЕБНЫХ УСЛОВИЙ НАКАЗАНИЯ (PROBATION VIOLATION)

ВСЕ ВИДЫ ШТРАФОВ (TRAFFIC TICKETS)

БАНКРОТСТВА (BANKRUPTCY, CHAPTER 7)

ВЫСЕЛЕНИЕ НЕПЛАТЕЖЕСПОСОБНЫХ ЖИЛЬЦОВ (EVICTION)

РОДИТЕЛЬСКИЙ ПЛАН, АЛИМЕНТЫ, РАЗДЕЛ ИМУЩЕСТВА (UNCONTESTED DIVORCES, LEGAL SEPARATION, CHILD SUPPORT)

Адреса наших офисов:

903 EAST MAIN STREET, SUITE 104-A, AUBURN, WA 98002
11818 SE MILL PLAIN BLVD, SUITE 311-G, VANCOUVER, WA 98684

TSIPRIN LAW GROUP, PLLC

БАНКРОТСТВО

**GET STARTED
FOR ONLY**

\$200

ПРЕВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ

**TOTAL
FEE**

\$179

МЫ МОЖЕМ СОХРАНИТЬ ВАШ
ВОДИТЕЛЬСКИЙ УЧЕТ - ЧИСТЫМ И
СТРАХОВОЙ ПЛАТЕЖ - НИЗКИМ

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

- КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО
- ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ (DUI)
- RECKLESS - NEGLIGENT DRIVING
- ВОЖДЕНИЕ БЕЗ ПРАВ
- ВСЕ ВИДЫ ШТРАФОВ (TICKETS)
- ВОРОВСТВО И КРАЖА (THEFT)
- ВЫСЕЛЕНИЕ ЖИЛЬЦОВ (EVICTION)
- СБОР ЗАДОЛЖЕННОСТИ
- БАНКРОТСТВО
- ИММИГРАЦИЯ
- LITIGATION / CONTRACTS

We Work in King, Pierce, and Snohomish County

(425) 454-6277

11033 NE 24th ST Suite 200

Bellevue, WA 98004-2971

1-866-467-9403-FAX

WWW.TSILAWGROUP.COM

ken@tsilawgroup.com

(425) 242-4892

Русскоязычная линия 24 часа в сутки

We Work
in King, Pierce,
and Snohomish
County



Константин Циприн

АДВОКАТ

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

Perspective

Monthly Russian Business Journal

Ежемесячное рекламное обозрение

«Перспектива» издается с 1994 года и распространяется бесплатно в штате Вашингтон.

Tel.: (425) 614-1700

Fax: (206) 737-8860

E-mail: info@perspectiveus.com

Адрес: 12727 Northup Way, Suite 22
Bellevue, WA 98005
www.perspectiveus.com

Пон. - Пят.: с 9:00 утра до 7:00 вечера

Editor in chief.....Vladimir Maljuta
Call: (206) 227-9904

Advertising Director.....Irina Dimov

Cell: (425) 615-4761

E-mail: irina.dimov@perspectiveus.com

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Редакция оставляет за собой право отказать в публикации любой рекламы или информации.

We reserve the right to refuse service to anyone. No part of this publication may be reproduced in any form or for any purpose without prior written permission of the publisher.

© 2014 Perspective Russian Advertising Agency.

Христианский Центр
Полного Евангелия

FCG Christian
CENTER

Воскресное служение
11:00am

(206) 227-9904

Стр. 160

Russian
Community
Center



Стр. 48

ПЕРСПЕКТИВЕ 20 ЛЕТ!

Важные читатели и рекламодатели! В августе исполнилось 20 лет со дня рождения рекламного информационного издания «Перспектива». Все эти годы мы усердно трудились на благо нашей жизни. Иммигранты, переехавшие на постоянное жительство в шт. Вашингтон, лучше устроили здесь свою жизнь. Ежемесячно мы получаем десятки благодарностей от читателей за помощь, оказанную в информационном пространстве в чистоте, в чем Вы могли убедиться.

Мы надеемся, что и в будущем мы сможем так же успешно трудиться на благо нашего народа. Большое спасибо всем за сотрудничество и поддержку!!!



Владимир Малюта

Елена Малюта

Ирина Энгель Димов



*Жить в своем доме
становится выгоднее,
чем арендовать!*



Elena Malyuta

Branch Manager MLO - 40784



Gold Star

Mortgage Financial Group

EMalyuta@goldstarfinancial.com

www.elenamalyuta.com

- Займы FHA, VA, USDA, Jumbo
- Перефинансирование
- Займы для домов, нуждающихся в ремонте
(стоимость ремонта входит в заем)
- Программа Home Path Mortgage для Fannie Mae Properties

**Звоните для получения
квалифицированной
консультации**

Cell. (206) 778-9507

Tel. (425) 641-7830

Fax (425) 746-2905

12729 Northup Way, Suite #4
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376

Индекс

|| АВТОМОБИЛИ

Auto Shop Quality Service	2
Perfect Collision Center	39
Auto in Transit/Перевозка	40
VPA/Aвторемонт	62
SK Auto Glass/Тонировка	94
Odessa Auto Sales	102
Seattle Truck Sales	102
Legit Trucking LLC	117
Westcost Logistics	117
Перевозка машин	155
Evergreen Tire & Wheel	172

|| АДВОКАТЫ & PARALEGALS

Guzhva Law Firm, PLLC	2
Law Office of A. Dougherty	3, 14-15
William Baker	4
Степан Балух	4
Константин Циприн	5
Елена Циприн	9
Law Office of Kenneth Grover	10-11
Борис Рубинштейн	12-13
Law Firm	16-17
Feldman & Lee, P.S.	18-19
McCormick Law Offices	22
Юлия Хорун/Семейное право	28
Kesselman Law Firm	31
Регина Клобон (Русский Дом)	77
Rotstein Law Office	86
Law Office of E. Mogulevskaya	86

|| АПТЕКИ

Аптека Pharmacy Plus	27
----------------------------	----

|| АФИША

WAagent 2014	159
Desna 2014	161
Людия Чебоксарова/Быков	162

|| БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

Taxes for Less	47
EVL Accounting	102

|| БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

Gabriel Travel	29
Maestro USA Travel & Tours	69
Услуги на HAWAII	99
Travel Flex	139
Lowes Travel Packages & Cruises	140
East West Tours	140
World of Travel	165
Mission Valley Travel	170

|| ВРАЧИ, ДАНТИСТЫ, ХИРОПРАКТИКИ

Др. Хачатурян/Стоматолог	1
Др. Белья/Дантист	20
Анна & Нина/Hygienists	20
Марина Белый/Терапевт	21
Др. Давид Микоский/Дантист	23
Др. Юрий Багдасаров/Дантист	25
E.Z.Dent - Denture Clinic	26
Др. Тульчинский/Стоматолог	30
М.Бураковский/Поддантист	32
Сергей Лозан/Дантист	33
Advanced Foot & Ankle Clinic	34

Стелла Десятикова	36
Edmonds Family Care	37
Др. Михаил С. Давыдов/Гинеколог	49
УЗИ/Диагностика	49
Др. Елена Розенберг	50
Тимур Эрзафов/Дантист	51
Илона Фурман/Дантист	54
Kent Spine Center	57
Глазкая Клиника/Др. Ареник	57
Азали	58
Ирина Мильман/Терапевт	61
Lana Polinger/Психотерапевт	76
Clearvue Vision Center/Окулист	76
Владимир Лисенко/Психотерапевт	97
South Sound Dental/Дантист	123
Др. Мария Холм/Гинеколог	143
81st St. Aurora Dental Clinic	144
Quality Dental and Dentures	146
Др. Slava Borisenko	148-149
European Health Center	158
Bella Dental/Дантист	163

|| ДЕТСКИЕ САДЫ

"Teddy Bear"/Bellevue	46
Веселые Нотки/Sammamish	73
Детский Сад/Renton	79
"Tropika"/Renton	80
Joyful Hearts Day Care/Kent	95
Family Home Child Care/Mukilteo	96
Academy of Busy Bees/Tacoma	97
"Одуванчик"/Kent	98
"Буратино"/Bellevue	100
"Пчелка"/Kirkland	101
Tatyana's Day Care/Lynnwood	103
Bright Light Learning Center/Renton	119
Присмотр за детьми/Bellevue	120
Tweeting Tots/Bellevue	120
Golden Key/Kirkland	120
Детский Сад "Колобок"	120

|| ЗАЙМЫ

Елена Малюта	7, 169
Olga Weaver	38
Римма Израиль	52
Альберт Хачатуров	58
Foundation Bank/Business Loan	73
Mara Gimov	80
Лариса Боршкевич	94
Oleg Tkach	141

|| МАГАЗИНЫ

doTERRA	2
State of Europe	62
Zepter	79
Marvel Food Deli	80
Домашние Пельмени	119
Quality Furniture	119
Eurasia Deli House	145
Zepter	152
Bioptron	152
Free Food Delivery	164
Aloe vera King	171

|| MARKETPLACE/CLASSIFIEDS

Бизнес карточки и разное	92-107
Работа/Jobs	39, 53, 92, 104-110, 116-117
For Sale	92-93
For Rent	92-93

|| NON-PROFIT ORGANIZATIONS

Courage	24
Миссия "Наше сердце"	44
Ты не должен умирать	60
Russian Community Center	48
Клуб "Счастливые Женщины"	48
Украинский Центр	59
Центр восстановления "Исход"	64
Родительские молитвы	134
Расписание служений	135
Бесплатная помощь при авиакатастрофах	148-149
FGC Center	155, 160

|| НЕДВИЖИМОСТЬ

Эдвард Амбарцумян	35
Wais Wazeri	41, 69
Irina Romakh	42
Gary Stepanians	43
Виталий и Марианна Мишански	56
Pavel Samoylenko	59
Надя Данилюк	61
Полина Ройтберг	63
Славик Боршкевич	65
Lyudmila Shornal	67
Петр Боршкевич	77
Svetlana Baranchuk	95
Василий Чартерел	95
Olga Lashchivska	95
Yve Dekhtyar	95
Misha Ivanov	144
Zelenska Tetyana	144

|| HEALTH & BEAUTY

doTERRA	2
Elena's Skin Care	78
Salon Image Plus/Bellevue	95
Lyudmila's Skin Care	96
Salon Saks/Bellevue	119
Arkalika Salon/Bellevue	141
Marino Salon & Spa	157

|| ОБРАЗОВАНИЕ

TM Taras Trucking	68
Pacific Truck School	68
Уходженство школы	98
Студия Жанны Свит	71
Evergreen Rhythmic	138
Impulse Ballroom	150
Leviticus Music Center	153

|| РЕСТОРАНЫ/CAFE

Little European Cafe	83
----------------------------	----

|| СВАДЕБНЫЕ СЕРВИСЫ

Днепропетровские Казаки	65
Свадебные платья	76
Видеограф/Фотограф	77
Pavel Tantz/Limo	97
Лучшая Музыка на празднике	101
Музыка для свадьбы	115
Банкетный зал	133
Vaolorma Wedding Arrangements	138
Банкеты, декорации, тамада	141

|| СЕРВИСЫ И УСЛУГИ

Elite Home Care	53
Res-care	55
Памятники	66

Index is a summary of Perspectives and is free of charge. No deposit will be given for misprints.
Бланк заказа на стр. 94

ACS Чистка carpets	67
Чистка carpets	71, 147
Видеограф/Фотограф	78
"Giglio" Уход за больными	79
Помощь по дому	82
Catering	88
Pavel Tantz/Limo	97
Переводы	97, 98, 144
Услуги на HAWAII	99
Лучшая Музыка на празднике	101
Венки на Похороны	102
Банкетный зал	111
Домашние Декорации	119
Банкеты, декорации, тамада	141
Декоративное оформление окон	145
Создание сайтов	146
Бесплатная помощь при аварии	148-149
Печатная Продукция	118, 122
Zepter	152
Bioptron	152
Medicare/Medical	172

|| СТРАХОВАНИЕ

Бойка Крастева	71
Анна Тарасюк	72
Schereb Insurance	78
Оксана Кучерюк	97
Лариса Десятни	98
Александр Бабин	98
Y.I. Manchik Insurance	145
SAV-ON	157
Urgent Michael Slobodany Agency	167

|| СТРОИТЕЛЬСТВО

Dimov Construction	2, 121
Comfort Solution Inc.	63
NLC Homes	66
Pro Y Construction	75
Viko Landscaping	77
Energy Solution Heating & Cooling	77
Stepman Homes, LLC	79
State Plumbing	99
PAINTING	145
Georgiy Construction	147
Flooring Zone	155

|| ТЕЛЕВИДЕНИЕ/РАДИО

Радио "Континент"	45
City Life Radio	134
"Доброе Радио"	156

|| ТЕЛЕФОННЫЕ КОМПАНИИ

World Telecom System	60
Международные Разговоры	91

О! Алекс - лучшая музыка на Вашем празднике



Стр. 101

ПОПАЛИ В АВАРИЮ

ЗВОНИТЕ СРАЗУ!

1 (800) 559-1808

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА

ЕЛЕНА Е. ЦИПРИН

ВАШ АДВОКАТ В АМЕРИКЕ

- Автомобильные Аварии - Катастрофы
на всех видах транспорта
- Пострадавшие пешеходы,
велосипедисты
- Иммиграция
Апелляция в верховном суде

Super Lawyers®

Elena E. Tsiprin, Esq.
Personal Injury and Immigration Law

Awarded July 2013
As Recognized in Seattle Met Magazine

As Published In
SEATTLE MET MAGAZINE

Top Attorneys
Washington's Outstanding
Young Lawyers

2

Law Offices of Elena E. Tsiprin

WASHINGTON 425-614-4744

14670 NE 8th Street, Suite 210
Bellevue, WA 98007

OREGON 503-761-8400

14140 SE Stark Street
Portland, OR 97233

**БЕСПЛАТНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ**

Мы говорим по-русски, украински

Многолетний опыт работы, безупречная репутация, подкрепленная сотнями
выигранных дел, а не пустыми обещаниями

- залог вашего успеха и максимальной компенсации

Helping you Live in America is our Business



LAW OFFICE OF KENNETH

Не стоит расстраиваться,
стоит нанять “Хорошего” адвоката



**(206) AVA-RIYA
282-7492**

15001 Military Rd S, Seatac, WA 98188
10 148th Ave. NE Suite:201, Bellevue, WA 98007

L. GROVER

ката.



Кен Гровер
Адвокат



Ирина Кравчук
Паралигал

Автомобильные аварии
Все виды штрафов
Криминал
DUI

Мы беремся за
катастрофические травмы
и смерть в результате
противоправных действий

Работаем в
США и Канаде

Говорим по-русски
Розмовляємо українською

ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЬЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.

За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

Серьёзные адвокаты **Rubinstein**

875 140th NE, Suite 100 Bellevue WA 98005



(425) 688-1100

для серьёзных людей!

Law Offices



НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

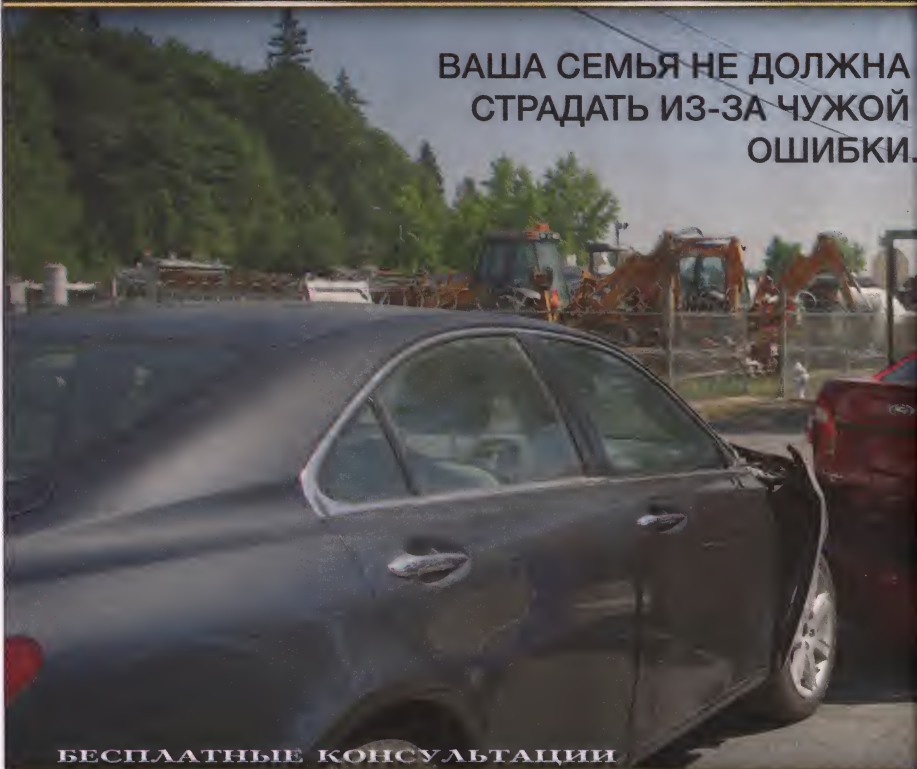


(800) 578-1166



ВСЕГДА К ВАМ

ВАША СЕМЬЯ НЕ ДОЛЖНА
СТРАДАТЬ ИЗ-ЗА ЧУЖОЙ
ОШИБКИ.



БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



Law Offices of
Anthony W
Dougherty



Law Offices of
Sing J.
Livingstone



Law Offices of
Anna R
Tseytlin

**АВТОАВАРИИ • ИММИГРАЦИЯ • БАНКРОТСТВО • DUI
КРИМИНАЛ • ШТРАФЫ ОТ \$150 • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**

ЛИМ УСЛУГАМ



RENTON BELLEVUE LYNNWOOD TACOMA



Law Offices of
**Harold
Grover**



Law Offices of
**Marina
Dzhamilova**



Paralegal
**Michael
Zhovtis**

(425) 264-2000

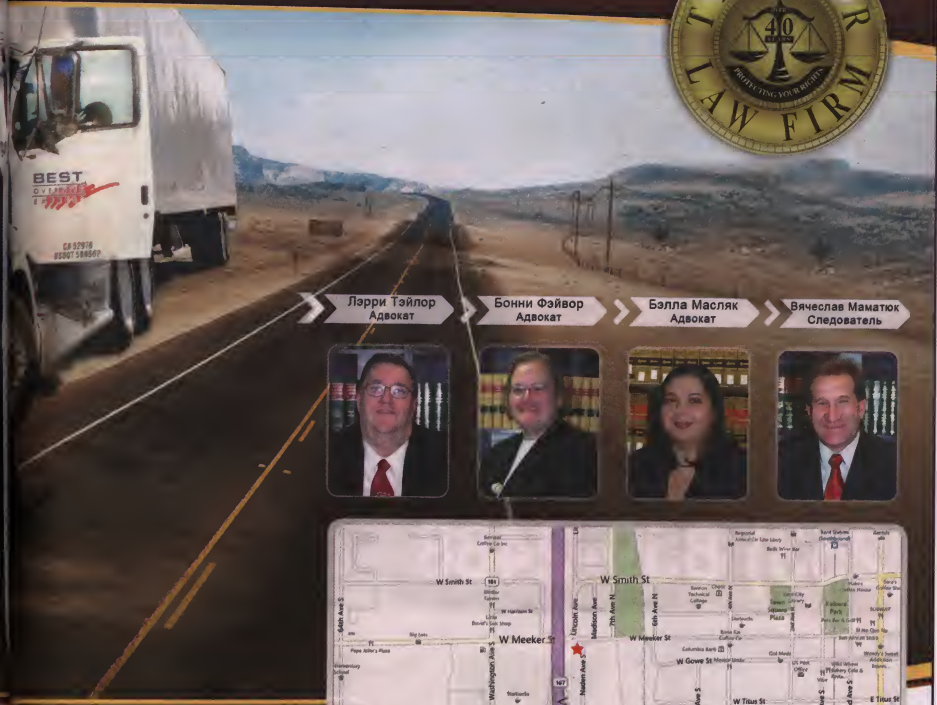
981 Powell Ave SW Ste100, Renton, WA 98057

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ



- Наши квалифицированные специалисты предоставляют исключительную юридическую помощь для Русской и Украинской общины.
- Вникнув в суть Вашей проблемы, мы предложим оптимальный выход из сложившейся ситуации.
- Наша цель - максимальная компенсация и возмещение ущерба!
- Адвокаты представят Ваши интересы в суде: досудебное представительство, подготовка процессуальных документов, судебное представительство.
- Мы проконсультируем Вас бесплатно на Вашем языке.
- **ПОЗВОНИТЕ НАМ СЕГОДНЯ! НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ!**

Более 40 лет мы боремся за Ваши права. Доверьтесь нашему опыту!



Ларри Тэйлор
Адвокат



Бонни Фэйвор
Адвокат



Бэлла Масляк
Адвокат



Вячеслав Маматюк
Следователь



425.235.0202

888.867.9773

206.817.2950 - 24/7 Russian-Line

АДВОКАТЫ FELDMAN & LEE, P.S.



(253) 859-2488

Индивидуальный Подход
Лучшие Специалисты

**ВЫ - НАШ ГЛАВНЫЙ
ПРИОРИТЕТ**



Роман Бричка
Ассистент адвоката



**Main
Office**

604 West Meeker St.
Suite 206,
Kent, WA 98032
fax 253.859.2295

Marysville

1601 3rd Street
Suite 2
Marysville, WA 98271

Lynnwood

10000 44th Ave N.
Lynnwood, WA 98216
fax 425.475.8900

WWW.FELDMANLEE.COM

АДВОКАТЫ FELDMAN & LEE, P.S.



РАБОТА ПРОФЕССИОНАЛОВ

БЛАГО ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Автомобильные и другие виды аварий

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак
- оплата услуг после получения компенсации

Криминальное право

- DUI
- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления совершенные несовершеннолетними
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения

Семейное право

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план
- алименты
- разводы
- раздел имущества
- завещания



Design by www.MagicCalendars.com

W W W . F E L D M A N L E E . C O M

ProDental Family Dentistry

поможет всей Вашей семье иметь здоровую
и красивую улыбку в любом возрасте

Доктор Валерий Белый и Hygienists Анна и Нина

предоставят вам все виды
стоматологических
услуг

Принимается большинство видов страховок
Providers for many insurance carriers



PRODENTAL
FAMILY DENTISTRY



АДРЕС НАШЕГО ОФИСА

3005 Alderwood Mall Parkway, Suite # 200, Lynnwood

425-673-8919

Восстановление вашего здоровья самым естественным и натуральным способом.

Профилактика, диагностика и лечение

- усталости, бессонницы
- болезней желудочно-кишечного тракта
- сердечно-сосудистых заболеваний
- болезней уха, горла, носа
- головных болей
- заболеваний щитовидной железы

Мы поможем вам вести здоровый образ жизни.

Наши услуги включают лечебное питание, ботаническую медицину, мануальную терапию, гомеопатию, уколы с витамином B12, контрастную гидротерапию и детоксификацию организма.



Доктор Белый сертифицирована в IV терапии, краниосакральной терапии и гидротерапии толстого кишечника.

Доктор Белый всегда работает в интересах пациента. После тщательного изучения Вашей истории болезни, доктор Белый разработает для Вас индивидуальную оздоровительную программу, позволяющую Вам достигнуть оптимального здоровья.

Др. Марина Белый будет рада видеть Вас в своём новом офисе.

Наш адрес:

3005 Alderwood Mall Pkwy #100
Lynnwood, WA 98036

Тел.: (425) **771-4000**

Lynnwood
Natural Medicine





LAW OFFICES OF
DANIEL J. MCCORMICK
Американский Адвокат

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- Разводы без взаимного согласия
(Contested Divorce)
- Разводы по взаимному согласию
(Uncontested Divorce)
- Порядок уплаты алиментов
(Child Support and Alimony)
- Модификация алиментов
(Child Support Modification)
- Вопросы о месте проживания детей
- Изменение и установление родительских прав



© Perspective

Daniel McCormick
Attorney at Law

**PROTECTION & RESTRAINING
ORDERS**

- Domestic Violence
- Spousal Threats of Deportation
- Child Abuse
- Child Protective Services Abuse

(425) 998-7864

Русский Ассистент/Паралигал

frontdesk@mccormicklawoffices.com

(206) 659-1588

Адвокат

155 108th AVE NE, Suite 210 • Bellevue, WA 98004

www.McCormickLawOffices.com

УЛЬТРАСОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ

КЛИНИКА

ДОКТОРА
ДАВИДА МЯСКОВСКОГО



IMPLANT \$1200 (Post, Crown, Bone Grafting not included)
ROOT CANAL \$600 any Tooth (Crown not included)
CROWN \$600 (Additional Crown Only \$550)

Expires 08/31/14

DMG Dental Design
1908 201 Pl. SE • Bothell, WA 98012

425.488.2345

ВЫПОЛНЯЕМ
ВСЕ ВИДЫ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ
УСЛУГ

Международная Христианская Ассоциация "COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК

У кожного з нас на Україні залишилися родини, друзі або знайомі.

Давайте підтримаємо їх у цей нелегкий час.

Україна наша мати – БАТЬКІВЩИНА.



Нехай Бог нас
всіх благословить і
не залишить байдужими
до свого народу!



По всем вопросам обращайтесь
к Василию Шаблевскому
(206) 227-9056

ДОЛЛАРЫ

- » в течении нескольких минут
- » доставляем в руки адресата
- » гарантия конфиденциальности



ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- » предоставляются услуги заполнения документов на гринкарты и гражданство
- » ускоренный сертифицированный перевод документов
- » консульский учет



www.meest.net

ПОСЫЛКИ

- » морские и авиа
- » доставка в руки адресата
- » быстрая доставка
- » при необходимости забираем посылки из дому
- » на каждый заказ письменное подтверждение от получателя о вручении

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- » европейские продукты высокого качества с доставкой в руки



Наши представители:

EVERETT Церковь Скиния
(206) 271-8013
(425) 530-1197

EVERETT Рая
(425) 338-4143
(425) 749-6671

TACOMA Мария
(253) 759-5205
(253) 255-8785
(253) 759-4328

SPOKANE Яков
(509) 483-4202
BELLINHAM Надежда
(360) 927-6585

AUBURN Ирина
(253) 802-6405

KENT Пия & Владимир
(253) 639-9519

TACOMA Анатолий
(253) 227-1818

LYNNWOOD
Ирина & Михаил
(425) 673-8976

SOAP LAKE Василий
(425) 260-0885

MILTON Наташа
253-397-7967

PASCO Валентина
(509) 542-8413
(509) 554-6036

MARYSVILLE
Леонид & Любовь
(360) 657-4108

KENT Василий Сильвия
(253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE Юрий & Надежда
(425) 869-0999
(206) 359-5578

Принимаем на работу
агентов по приему посылок

ГАРАНТИРУЕМ: ✓ НИЗКИЕ ЦЕНЫ ✓ НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС ✓ БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: (253) 941-5240 Cell: (206) 227-9056

НАШ АДРЕС: 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003

Др. Юрий Багдасаров DDS

TACOMA DENTAL

4707 S. Oakes St. #103

Tacoma, WA 98409



(253) 472-0152

Часы работы:

Четв., Пятн., Субб.
с 9 до 6

Имплантация - **\$2000** (включая коронку)

**Принимаем многие виды страховок и
медкупоны (DSHS)**

Часы работы:

Пон., Вт., Среда
с 9 до 6

EVERETT DENTAL

909 SE Everett Mall Way #B-250

Everett, WA 98208

(425) 355-0600



INTRAORAL CAMERA

DIGITAL X-RAY

СМОТРИТЕ ЦЕНЫ ПО СКИДКАМ НА WEB-SITE

www.myeverettdental.com



E.Z. DENT - DENTURE CLINIC

1130 140th Ave NE Bellevue, WA 98005



(425) 746-6090

ЗУБОВРАЧЕБНАЯ КЛИНИКА

36 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ

Efim Zukovski - LD • Jeff Goobes - LD
Hyuk Yang - DDS



Виды лечения и протезирования

- Удаление и лечение зубов
- Лечение корневых каналов
- Косметическая стоматология
- Имплантация (ограниченное время скидки)
- Коронки, мосты
- Перебазировка протезов
- Изготовление полных и частичных протезов
- Реконструкция протезов
- Ремонт протезов в течение часа

В КЛИНИКЕ ТАКЖЕ ПРИНИМАЮТ ДЕТЕЙ

все работы выполняются
высокопрофессионально в сжатые сроки



Принимаются все виды
страховок и медкупоны



ПОЖАЛУЙСТА, ЗВОНИТЕ ДЛЯ АППОЙНМЕНТА

(425) 746-6090

НОВЫЕ ЧАСЫ РАБОТЫ
Пон. - Пятн. 9.00 - 6.00

PHARMACY PLUS

(425) 644-8887

Новые поступления!

Продукция со всего мира!

Аптека для Вас!

SagaPro – Ирландия

SagaPro идеально подходит для мужчин и женщин, желающих поддержать здоровье мочевого пузыря и функции мочевыводящих путей.



Тигровый бальзам и пластырь – Сингапур

Пластырь с гидрогелем помогает при болях в спине, дает длительное облегчение, также помогает при растяжениях. Удобен в использовании.



TraumaPlant – Германия

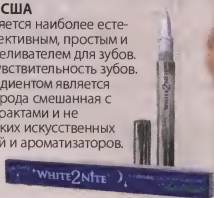
Мазь содержит концентрат сока из ботвы **окопника** и имеет противовоспалительное действие.

Применяют как наружное средство при люмбаго,

невралгиях, артритах, миозитах, остеохондрозе, травмах (ушибах, растяжениях связок, закрытых переломах костей), трещинах при гиперкератозе, длительнозаживающих ранах.

WHITE2NITE – США

White2Nite является наиболее естественным, эффективным, простым и доступным отбеливателем для зубов. Не вызывает чувствительность зубов. Базовым ингредиентом является перекись водорода смешанная с травами и экстрактами и не содержит никаких искусственных подсластителей и ароматизаторов.



Nature's Beauty – Новая Зеландия

Настоящий парад уникальных средств ухода за кожей из экологически чистой Новой Зеландии. Пчелиный яд, экстракт овечьей плаценты, мед Манука, масло Жожоба, эвкалипт, грязь Роторуа и многие другие натуральные ингредиенты.



Понедельник-Пятница 9:00-19:00

Суббота 10:00-15:00

Воскресенье – выходной

1299 156th Ave NE #140
Bellevue, WA 98007

Семья и семейное благополучие, без сомнения, важны всем людям. В счастливые времена, моя помощь при составлении договоров или подготовки других бумаг позволит вам запомнить счастливые моменты создания новой семьи, не омрачая их стрессом, связанным с юридическими деталями. Во время распада отношений, будь то формальный или гражданский брак, я помогу вам перенести фокус с насущных проблем на выработку шагов, необходимых для достижения стабильности в будущем.

Я помогу вам при разрешении следующих вопросов:



Dissolution and annulment of marriage, including legal separation - Расторжение и аннулирование брака и связанные с этим вопросы о разделении имущества и алиментов для супругов

Child custody, including child support and parenting plans, and their modification - вопросы по установлению родительских планов общения с детьми после развода, алименты для детей и изменение перечисленных документов после завершения бракоразводного процесса

Domestic violence, no contact, restraining and anti-harrassment orders - помощь пострадавшим

Prenuptial, postnuptial, cohabitation and separation agreements - составление договоров об определении имущества до и после заключения брака, при разводе и для людей, находящихся в гражданском браке

Юлия Хорун

Адвокат по семейному праву

По всем этим и другим вопросам
семейного права звоните

по телефону: (425) 748-4776
или пишите на jk@khorunlaw.com

Law Office of J. Khorun, PLLC

15600 Redmond Way, #101, Redmond WA 98052

We accept ARAG legal plan

У нас дешевле! Gabriel Travel

1(888) 505-4196

5111 College Oak Dr., Suite G
Sacramento, CA 95841

Отдых и круизы:
Гавайи • Карибы • Мексика

АВИАБИЛЕТЫ:

- ✓ Москва
 - ✓ Киев
 - ✓ Минск
 - ✓ Кишинев
- и др. города



22 ноября - 2 декабря

тур
с Александром
Шевченко
по ИЗРАИЛЮ
и СТАМБУЛУ



МЫ ПОДАРИМ ВАМ ОЧАРОВАТЕЛЬНУЮ УЛЫБКУ!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Ефима Тульчинского



Все виды стоматологических работ
с использованием современного
оборудования и технологий

- Общая стоматология ■ Лечение зубов и десен
- фарфоровые коронки (вениры) ■ мосты ■ все виды съемного протезирования ■ хирургия ■ удаление зубов ■ Root каналы
- косметические пломбы и восстановление зубов

В клинике работают врачи стоматологи с многолетним опытом работы

Др. Ефим Тульчинский, DDS Др. Людмила Игнатьева, DDS

Доктор Людмила Игнатьева принимает детей

ИМПЛАНТЫ И ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН

Dr. Sul Ki Hong, DDS

Хирург-пародонтолог, профессор стоматологии Университетского Медицинского Центра

Наш адрес: Bel-Red Medical Center
15710 NE 24th St, Suite D
Bellevue, WA 98008

(425) 865-0411

(425) 283-0771

Др. Е. Тульчинский принимает в своем зубо врачебном кабинете по адресу:

(Terrace Village) 22002 64th Ave West Montlake Terrace, WA 98043

(425) 775-6659

KESSELMAN LAW FIRM



Olga Bagdasarova
Paralegal

Roman Kesselman
Attorney at Law

Zara Sarkisova
Attorney at Law

Наша юридическая фирма предоставляет следующие услуги:

• ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО

- ЗАЩИТА В ИММИГРАЦИОННОМ СУДЕ И ОТМЕНА ДЕПОРТАЦИИ
- АППЕЛЯЦИЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ СУДЕ И BOARD OF IMMIGRATION APPEALS
- ПОЛИТИЧЕСКОЕ УБЕЖИЩЕ В США
- ПОМОЩЬ В УЗАКОНИВАНИИ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА ЖЕРТВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ
- ПОЛУЧЕНИЕ ПОСТОЯННОЙ ГРИН КАРД ПОСЛЕ РАЗВОДА (НА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОСНОВЕ)
- ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО США ИЛИ ГРИН КАРД (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ НАЛИЧИИ СУДИМОСТИ)
- ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ
- ВИЗЫ ДЛЯ ЖЕНИХОВ И НЕВЕСТ ГРАЖДАН США
- ОФОРМЛЕНИЕ ГОСТЕВЫХ, БИЗНЕС И ИНВЕСТИЦИОННЫХ ПРИГЛАШЕНИЙ И ВИЗ
- ОФОРМЛЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ И ПОВТОРНЫЙ ВЪЕЗД В США (TRAVEL DOCUMENTS)

• БАНКРОТСТВО

• АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

• СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- РАЗВОДЫ И РАЗДЕЛ ИМУЩЕСТВА

**Сертифицированные переводы и нотариализация
любых документов, доверенности, апостиль**



**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПЕРВОЙ
БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ
ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:**

(425) 519-2878

**2101 112th Ave. NE, Ste. 220
Bellevue, WA 98004**

У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



Бурсит



Грибок



Бородавки



Боли в пятках, шпоры



Врастающий ноготь



Искривление пальцев, мозоли, огрубевшая кожа

- Травмы, переломы, вывихи и растяжения связок голени и ступней
- Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног
- Боли в суставах ног, пятках, ступнях
- Нарушение чувствительности и онемение в ногах
- Плоскостопие
- Вросшие и утолщенные ногти, мозоли на ступнях
- Пяточные шпоры
- Грибковые заболевания кожи и ногтей
- Диабетические язвы

Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy
Dr. Velimir Petkov

В офисе проводятся:

- Современные физиопроцедуры, лечебная физкультура, массаж
- Компьютерная диагностика защемленных нервов конечностей
- Диагностика нарушений кровообращения
- Лечебные блокады
- Рентген и ультразвуковые снимки
- Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедические стельки по показаниям



Kirkland
13030 121st Way
NE, Suite 204
Kirkland, WA
98034

Redmond
8980 161st Way
NE, Suite 320
Redmond, WA
98052

Seattle
10564 5th Ave
NE, Suite 103
Seattle, WA
98125

Everett
5929 Evergreen
Way, Suite 200
Everett, WA
98203

Renton
4509 Talbot
Road, Suite 104
Renton, WA
98055

(425) 822-7426

www.seattlefootdoctor.com

Принимаем Medicare и большинство страховок



Др. Сергей Лозан DDS

Выпускник Крымского
Медицинского института
и Loma Linda University,
School of Dentistry

875 140 th Ave. NE #102
Bellevue, WA 98005

(425) 747-4445

sergeylozandds@qmestoffice.net



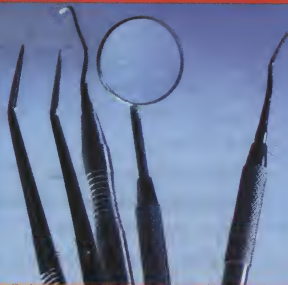
DIGITAL X-RAY



INTRAORAL CAMERA



LASER DENTISTRY



**ИМПЛАНТАЦИЯ
SEDATION**

**ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ ЗА ОДИН ВИЗИТ -
ZOOM**

Принимаем основные виды страховок.

**По субботам принимаем
по предварительной записи.**

Здоровье НОГ

ПОДИАТРИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА



Доктора Сергей
и Илона Барлам

- Боль в ногах, усталость
- Лазерное лечение грибковых ногтей
- Вросшие ногти
- Различные формы артритов
- Хирургическое лечение искривления пальцев стопы
- Травмы, переломы, вывихи
- Сделанные на заказ ортопедические стельки для лечения плоскостопия и высокого свода стопы
- Обследование детей
- Регулярные визиты для больных диабетом

ADVANCED FOOT AND ANKLE CLINIC

Терапия, хирургия и реабилитация
стопы и голеностопного сустава

- Снятие мерок и заказ диабетической обуви прямо в офисе
- Эффективные физиотерапевтические процедуры
- Незаживающие язвы стопы и голени, и многое другое

Позвоните 425-643-8901

Advanced Foot and
Ankle Clinic of **Bel-Red**
2001 152 Ave NE
Redmond WA 98052
Phone 425-643-8901

Advanced Foot and
Ankle Clinic of **Seattle**
10564 5th Ave NE, #103,
Seattle WA 98125
Phone 206-361-2255

Advanced Foot and
Ankle Clinic of **Kent**
23914 100th Ave SE,
Kent WA 98031
Phone 206-992-9914

Advanced Foot and
Ankle Clinic of **Everett**
620 SE Everett Mall Way #2108
Everett, WA 98208
Phone 425-643-8901

ДОМ-ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...

- 🏡 Покупка и продажа всех видов недвижимости, земельных участков, Adult Family Homes, покупка и продажа коммерческих зданий, помещений и бизнесов.
- 🏡 Большой выбор банковских домов.
- 🏡 Специальные программы для self-employment без подтверждения дохода.
- 🏡 Покупка домов без кредитной истории.
- 🏡 Веду переговоры с банками по Short Sale.
- 🏡 Представляю интересы покупателя на аукционах по продаже недвижимости.
- 🏡 Бесплатные консультации по всем вопросам, связанных с недвижимостью.

**На рынке тысячи домов,
я помогу найти Ваш!**

**Эдвард
Амбарцумян**
ВАШ РЕАЛТОР



E-mail: eddieva747@gmail.com

Cell. (206) 227-7359

Лицевая Пластическая Хирургия

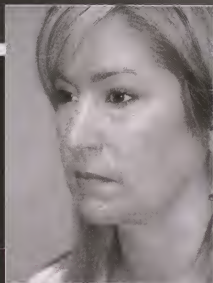


The Stella Center
FACIAL PLASTIC SURGERY

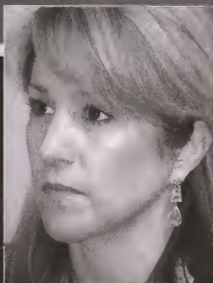
Доктор Стэлла Десятникова

- Подтяжка кожи лица и шеи
- Пластика век
- Ринопластика - пластика носа
- Лазерное удаление волос, пигментных пятен и расширенных сосудов
- Ботокс - удаление морщин на лбу, вокруг глаз
- Ресталин - удаление морщин вокруг губ и носа, увеличение губ
- Отопластика - коррекция оттопыренных ушей
- Коррекция шрамов, удаление родинок

**Бесплатная
Косметическая
Консультация**



До операции



После операции

Stella Desyatnikova MD

Образование :

- University of Washington School of Medicine - MD degree
- Резидентура: Otolaryngology - Head and Neck Surgery, OHSU, Portland, OR
- Специализация - Fellowship: Facial Plastic and Reconstructive Surgery, University of Washington

Tel. (206) 682-3223

log on to our website **www.doctorstella.com/news**
to view our monthly specials

509 Olive Way # 1430 • Seattle, WA

EDMONDS FAMILY CARE



МЕДИЦИНСКИЙ ОФИС В ЭДМОНДС

ПРИГЛАШАЕТ ПАЦИЕНТОВ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ



Tanya Bryant, MD

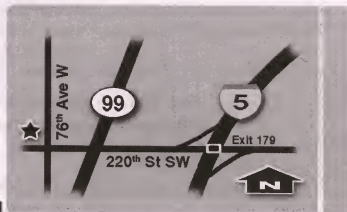
FAMILY PRACTICE
Diplomate of American Board
of Family Practice
15-летний стаж в терапии и
онкологии в Москве

**Пон. - Пятн.
8am-6pm**

Take exit 179 from I-5 heading west on
220th Street SW
Turn right on 76th Ave West

Tel. (425) 775-2066

21616 76th Ave W Suite 202 Edmonds, WA 98020



- Ежегодный профилактический осмотр и прививки для взрослых и детей
- Лечение заболеваний сердца и сосудов (ЭКГ, 24 ВР монитор) и заболеваний легких (легочные тесты)
- Лечение заболеваний печени, кишечника, почек, анемий
- Амбулаторная гинекология (кольпоскопия, мазок, контрацепция)
- Поликлиническая хирургия (лечение язв и ран, удаление кожных новообразований, биопсия, удаление вросшего ногтя)
- Эндокринологическая клиника: комплексное лечение диабета (контроль сахара и инсулина в крови), профилактика осложнений, болезней щитовидной железы, лечение импотенции, остеопороза, лечение избыточного веса и др.
- Профилактика и лечение болезней, передаваемых половым путем
- Лечение депрессии, деменции, расстройства внимания у детей и др. психологических проблем
- Эффективная помощь в лечении последствий автомобильных аварий и травм
- Биохимическое исследование крови и мочи.
- ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ в любом госпитале

Предлагаем работу Medical Assistant

ИММИГРАЦИОННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (I-693)

Olga Weaver

ФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

- Доктор Экономических наук
- 20 лет успешной работы на финансовом рынке
- Безупречная профессиональная репутация
- Мои клиенты не знают разочарований
- Наши проценты вне конкуренции
- Возможно финансирование по closing cost



Loan Officer MLO-112117
Washington First Mortgage # 854647

Phone: (425) 605-1157
Cell: (206) 227-6012
Fax: (425) 576-9261
E-mail: olgaw@wfmtg.com
4055 Lake Washington Blvd NE #100
Kirkland, WA 98033



Время покупать свой дом

Цены на недвижимость стремительно растут. Проценты на финансирование – тоже. Правительство заявило, что больше не будет поддерживать низкий процент. Хотите приобрести недвижимость, но не знаете, квалифицируетесь ли вы на mortgage loan или нет, тогда звоните нам! Даже если у вас испорчена кредитная история, мы можем помочь получить займ при следующих условиях:

Short Sale - через 3 года
Bankruptcy Chapter 7 через 2 года
Foreclosure - 3 года

Также предлагаем специальные процентные дисконты на покупку и рефинансирование:

Conventional Loans, FHA, USDA

Новые программы:

- No income verification
- Покупка дома для родственников по программе Owner Occupied
- Construction and Re-hab loans
- Hard money

Pre-approval letter.

Не знаете, сможете ли вы получить займ на покупку и на какую сумму рассчитывать – звоните. Мы сделаем вам бесплатно пре-квалификационное письмо, дадим исчерпывающую информацию, подберем программу специально под вашу ситуацию.

Работать с нами – одно удовольствие!





Наша компания предлагает качественные и надежные услуги по транспортной грузоперевозке



Мы обеспечиваем индивидуальный подход к нашим клиентам, предлагая прежде всего быстроту обработки заказов, надежность и сжатые сроки доставки вашего авто.

За девять лет нашей работы в сфере транспортных грузоперевозок, мы зарекомендовали себя надежным партнером и накопили значительный опыт в этой сфере услуг, смогли сформировать коллектив единомышленников, способных оперативно и профессионально решать самые сложные задачи.

Заказать автоперевозки Вы можете:

по интернету через наш веб-сайт WWW.AUTOINTRANSIT.COM

или позвонив нам по контактным телефонам (425) 212-1920,

мы оформим ваш заказ и ответим на все интересующие вас вопросы.

Кроме этого, есть возможность связаться по телефону непосредственно с водителем.

Мы будем рады, если в списке Ваших надежных партнеров по бизнесу появится и наша компания.

Время работы: Пон. - Пятн. с 7 am до 5 pm

Приглашаем АВТО дилеров и заинтересованные организации к взаимовыгодному сотрудничеству.

Local Phone: (425) 212-1920

FAX: (888) 412-3252

E - mail: mail@autointransit.com

ВЫПЛАТА ПРИ SHORT SALE ПО ПРОГРАММЕ НАФА УВЕЛИЧИЛАСЬ с \$3,000 до \$30,000

3A PRIMARY RESIDENCE ONLY

Вам не обязательно терять свой дом в FORECLOSURE!



- Вы можете прожить до 165 дней дольше в вашем доме
- Получите деньги на переезд (**до 30,000**)
- Негативное влияние на ваш кредит будет не таким существенным, как при FORECLOSURE
- Бесплатные квалификации для программ НАФА или COOPERATIVE SHORT SALE



Тел. (425) 922-6991

русско-говорящая линия
Emiliya Wazeri

Wais Wazeri
SHORT SALE SPECIALIST



606 120th Ave D-204
Bellevue, WA

Cell. (425) 301-1861

Сервис как для Единственного Клиента

Многие полагают, что быть хорошим агентом - это значит иметь очень много клиентов. Хотя для меня это странно: "хорошим" для кого?..

Поиск и выбор дома - это трудоемкий процесс: как для покупателя, так и для агента и просто физически при большом количестве клиентов их нужды и желания не могут получить достаточного внимания (подобно трех-минутному приему у "хорошего врача").

Я уверена, что быть хорошим агентом по недвижимости - это значит работать с каждым клиентом как с единственным, т.е. предоставлять ей или ему свои усилия, время и знания без ограничений, именно так, как бы я это делала для своей семьи.

Покупка или продажа дома - один из важнейших шагов в вашей жизни и он заслуживает только 100% внимания от вашего агента.

**Звоните мне сейчас - я буду работать с вами как с Единственным Клиентом.
Мой телефон: (206) 235-8456**

Мои бывшие "Единственные Клиенты" стали теперь моими друзьями - нам было просто жаль расставаться. Они очень счастливы своими отличными приобретениями - удобно расположенными в очень тихих районах красивыми и "чистыми" домами, которые достались им по ценам гораздо ниже рыночных. Я нашла эти дома благодаря моим непрерывным поискам и связям на рынке недвижимости. Однако найти их было лишь частью успеха: за эти дома были настоящие "битвы покупателей", которые я выигрывала для своих клиентов не высокими ценами, а умением вести переговоры. Мои покупатели сэкономили десятки тысяч долларов - они вам это с радостью подтвердят.

**Вы заслуживаете того, чтобы быть "Единственным Клиентом" - звоните мне сейчас - я найду вам отличный дом и добьюсь для вас лучшей цены!
Мой телефон: (206) 235-8456 Ирина Ромбах**



«Покупать дом - это всегда непросто и очень ответственно, а особенно для людей, которые не знакомы со спецификой рынка недвижимости. Очень важно, чтобы вопросы покупки дома занимались профессиональные люди. Для нас такой человек - это Ирина Ромбах. Ирина и ее команда - это энергия, оперативность, профессионализм, искреннее желание помочь и умение решать вопросы. Мы очень благодарны Ирине за то, что мы имеем прекрасный дом, в прекрасном месте и за хорошую цену.» - **Петр Жуевнер**.

«Ирина - это сокровище!

Она быстро поняла, о каком доме я мечтаю, и то, что у меня были очень сжатые сроки, поэтому вела упорные поиски "24/7". Все это происходило так, как будто я была ее единственным клиентом, хотя я знала, что у нее есть и многие другие. Особенно удивительно было Ирину терпение к моим очень высоким требованиям.

Она представляла меня как покупателя: всегда с большой уверенностью, напористо защищая мои интересы, в то же время сохраняя свою очень приветливую и вежливую манеру общения с агентами продавцов.

Даже после закрытия сделки, Ирина очень помогла мне морально и организационно во время моего сложного и хлопотного переезда. Ее интерес к жизни и людям свидетельствует о ее энтузиазме и отлично продуманной работе с клиентами.

Когда я решусь покупать в следующий раз, я на обращаю ни к кому другому. Большое спасибо, Ирина! - **Мишель Сайнт-Старбак**.

«Большое спасибо за помощь в покупке дома моей мечты! Я должна сказать, что работа с Вами доставила мне большое удовольствие. Во время всего процесса Вы действовали, как очень знающий профессионал по недвижимости. Также Вы были очень добры и внимательны к моим нуждам покупателя.

Я рекомендую Ирину Ромбах всем, кто хочет продать или купить недвижимость.

Еще раз спасибо Вам от всего сердца! - **Наталья Карр**.

«Ирина помогла нам с женой купить наш первый дом. Она была просто великолепна! Она старалась изо всех сил, чтобы нам было удобно - возила нас посмотреть дома, которые нас заинтересовали. Она профессионально вела переговоры с агентами продавцов, принимая во внимание все уникальные особенности дома и рынка недвижимости, чтобы обеспечить и нам и продавцу наиболее привлекательные условия сделки.

Учитывая то, что мы покупали во время "горячего рынка", она действовала быстро, сообщая нам о развитии ситуации, с тем, чтобы мы смогли успешно закончить сделку.

Мы знакомы с Ириной по церкви и узнали ее и ее семью в течение многих лет. Она - веселая, преданная и щедрая женщина, которая полна радости и сострадания. Каждый получит большое удовольствие от работы с ней, и я рекомендую ее всем, кто задумывается о покупке дома.» - **Дмитрий Плец**.



Риэлторские услуги по покупке и продаже недвижимости.

Рынок недвижимости таит в себе много опасностей и разочарований. Время диктует работать только с профессионалами!



ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ И ОПЫТНЫЙ
SHORT SALE, PRE FORECLOSURE ЭКСПЕРТ



- Помогаю Вашингтонцам в приобретении жилья с 2003 года.
- Многолетний опыт работы на рынке займов.
- Доскональное знание текущих ипотечных программ, в том числе 100% Финансирования покупки.*
*(owner occupied only)
- Сотни довольных клиентов!

www.homeownership-wa.com

Gary Stepaniants

11250 Kirkland Way, Suite 200 Kirkland, WA 98033

Cell. (206) 229-4330

E-mail: garys@remax.net



REALTOR®



RE/MAX®



МИССИЯ

"Вспомни обо мне, когда тебе будет хорошо".



"НАЗАРЯНИН"

ВНИМАНИЕ: МИССИЯ "НАЗАРЯНИН" РАСШИРИЛА СФЕРУ ДОСТАВОК ПОСЫЛОК И ПРОДУКТОВ В СТРАНЫ СНГ.

УКРАИНА

0. Бердичев	12. Мелитополь	24. Горловка	31. Каменец - Подоль	41. Александрия
1. Винница	14. Джанкой	25. Ровно	32. Черновцы	43. Кировоград
2. Тернополь	15. Христиновка (Черк)	26. Красноармейск (Донецк)	33. Сарны	44. Луганск
3. Киев	16. Донецк	27. Нововольск	34. Николаев	45. Ракитное (Ровен, обл)
4. Днепропетровск	17. Луцк	28. Татбунарны (Одесская обл.)	35. Полтава	46. Закарпатье (только с доставкой на дом)
5. Мариуполь	19. Черкассы	29. Татбунарны (только с доставкой на дом)	36. Херсон	47. Славута (Хмельниц. обл.)
6. Одесса	20. Краматорск	30. Львов	37. Хмельницкий	
8. Запорожье	21. Первомайск		38. Ивано-Франковск	
10. Симферополь	22. Каховка		39. Кировой Рог	
11. Кременец	23. Харьков		40. Чернигов	

МИССИЯ НАЧАЛА ПРИНИМАТЬ ПОСЫЛКИ на всю территорию таких стран, как Россия, Латвия, Литва, Эстония и Молдова, до почтовых отделений каждого получателя.

ВНИМАНИЕ:

Миссия "Назарянин" организовала успешную авиа- доставку посылок в страны - Россию, Украину, Казахстан, Киргизстан, Узбекистан, Латвию, Литву, Эстонию, Беларусь, Молдову. Отправки осуществляются в начале каждого месяца (1 -5) числа.

РОССИЯ • СИБИРЬ • СРЕДНЯЯ АЗИЯ

ПОДРОБНОСТИ НА ПРИЕМНЫХ ТОЧКАХ

• Auburn	Лидя	(253) 833-5653
• Seattle	Валя	(206) 725-2622
• Bellevue	Валера	(425) 736-9524
• Sumas	Таня	(360) 599-1277, (360) 510-7949
• Everett (exit 189)	Анна, Петр	(425) 438-0389, (425) 350-5349
• Renton	Надя	(425) 430-0078
• Kent	Люба	(253) 638-0796
• Tacoma	Леонора	(253) 471-9368
• Federal Way	Таня	(253) 326-4488, (253) 632-9301
• Bellingham	Света	(360) 820-2479
• Marysville (exit 206)	Катя	(360) 653-8123, (425) 319-9413

Прием посылок на Россию

осуществляется на ВСЮ ЕЁ ТЕРРИТОРИЮ и получать посылки будут на почтовых отделениях получателей, (дополнительная информация на приемных точках)



Радио «Континент» теперь на волне 1540 AM !

Слушайте нас с понедельника по пятницу
с 7 до 9 часов утра на волне



Горячие новости из Сиэтла, Америки и всего мира, репортажи и комментарии, обзор биржевых новостей и сводка дорожного движения, встречи с интересными людьми, «открытый микрофон» с радиослушателями в прямом эфире, события культурной жизни, прогноз погоды, новости культуры и спорта, музыка, юмор и всегда хорошее настроение!!!

**В сети интернет слушайте нас
по адресу
www.KXPA.com**

**Наш телефон 206-523-4902
Наш адрес: Radio Continent
5218 University Way NE Suite "B"
Seattle, WA 98105**

лицензированный

Bellevue / Lake Hills

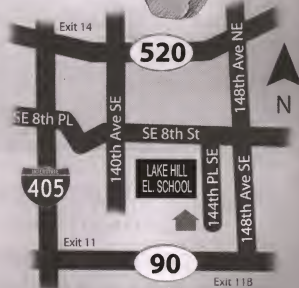
РЯДОМ С LAKE HILLS
ELEMENTARY SCHOOL



ДЕТСКИЙ САДИК



- Большой опыт работы с детьми
- Уютная домашняя атмосфера
- Оборудованные игровая и спальная комнаты
- Отдельные комнаты для уроков и занятий
- Здоровое, домашнее 4-х разовое питание
- Обучение основам грамоты, чтения, счета с профессиональными преподавателями
- Музыкально-ритмические занятия
- Обучение навыкам изобразительной деятельности
- Занятия с логопедом по звуковой культуре речи и ознакомление с окружающим миром.



1011 144th PL SE
Bellevue, WA 98007

- Ежедневная обработка комнат ультрафиолетовым - бактерицидным аппаратом
- Очищение воздуха озоной и диффузором с эфирными маслами компании doTERRA

Cell. (206) 766-0698

E-mail: childcareteddybear@gmail.com



TEDDY
BEAR
CHILDCARE



TAXES FOR LESS
A DIVISION OF WCF SERVICES INC

предлагает следующие услуги

■ Бухгалтерское обслуживание:

- Квартальные и годовые налоги
- Payroll
- Обслуживание корпораций, LLCs и партнёрств
- Financial Planning

Tel. (206) 212-6389; Fax: 1-(866) 946-5309

romanp@wcf-services-inc.com

■ Переводы с русского и украинского на английский и наоборот:

- Сертифицированный перевод Свидетельств о Рождении, Браке, Аттестатов и любых других документов.
- Услуги сертифицированного устного переводчика

■ Оформление документов:

- Нотариальное заверение документов
- Доверенности на украинском, русском и английском языках
- Заполнение анкет на гражданство, грин карту, а также оформление любых других иммиграционных документов
- Заполнение анкет для получения Travel паспорта
- Оформление документов для продления или получения нового украинского/ российского паспорта

Tel. (253) 202-4510; Fax: 1-(866) 946-5309

nataliao@wcf-services-inc.com

32700 Pacific Hwy S, Suite 11, Federal Way WA 98003

www.russiancommunitycenter.org

Русский Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон



2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтировать? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: tatyananani@hotmail.com

Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

“Счастливые женщины”

в русский центр
(г. Redmond)

- ОБЩЕНИЕ
- ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
- ГРУППЫ ПО
ИНТЕРЕСАМ
- ОБСУЖДЕНИЕ
РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ
- АКТИВНЫЙ ДОСУГ
- КУЛЬТУРНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ
- ДРУЖЕСКАЯ
АТМОСФЕРА
- ЧАЕПИТИЯ
- ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ



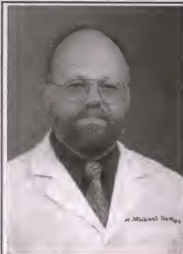
Адрес: 2011 152 Ave NE
Redmond WA 98052



Если Вы желаете получать рассылку о работе
Женского Клуба отправьте свой email на

Email: tatyananani@hotmail.com

По всем вопросам обращайтесь по тел.
(425) 208-6383 Екатерина



Михаил Давыдов
Diplomate of the American Board of Obstetrics and Gynecology

АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ

❖ Удобные часы приема ❖ Работаем по вечерам и субботам ❖
❖ Принимаем все виды страховок и медицинских купонов ❖

АКУШЕРСТВО:

- ❖ Беременность (нормально протекающая)
- ❖ Осложненная беременность.

РОДЫ

ГИНЕКОЛОГИЯ:

- ❖ Дисфункциональные кровотечения
- ❖ Опухоли

Бесплодие

- ❖ Профилактика раковых заболеваний
- ❖ Эндометриоз
- ❖ Гинекологические операции
- ❖ Тазовые боли
- ❖ Урогинекология

(253) 815-9595

34509 Ninth Ave. S., Suite 207, Federal Way (I-5, exit 142B)

Офис расположен на территории St. Francis Hospital

Вниманию жителей штата Вашингтон!

Профилактические
ультразвуковые осмотры с
целью предотвращения и
выявления заболеваний:

- поджелудочной железы
- щитовидной железы
- желчного пузыря
- селезенки
- печени
- малого таза
- мочевого пузыря
- предстательной железы
- почек



Направление от врача не требуется
Никакой радиации и побочных эффектов
Более 20 лет опыта УЗ диагностики в США
При необходимости выезжаем на дом

(206) 650-8282

ЦЕНЫ ДОСТУПНЫЕ ВСЕМ!



Доктор

Елена Леонидовна
Розенберг

Diplomate of the American Board of Internal Medicine in Internal
Medicine and Cardiovascular Disease
Diplomate of the American Society of Echocardiography
Registered Physician in Vascular Interpretation

Ph. (360) 336-9757

Диагностика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний

Внимательный врач
Высококвалифицированный специалист
Доскональный осмотр
Самое современное диагностическое оборудование

- Боли в грудной клетке
- Затрудненное дыхание
- Сердечная недостаточность
- Заболевания клапанов сердца
- Аритмия
- Кардиостимуляторы
- Катетеризация сердца
- Ультразвук сердца

Принимаются основные
виды страховок, Medicare
and Medicaid.

Мы говорим по-русски,
по-английски и по-немецки

307 S. 13th Street
Mount Vernon, WA 98724

3823 172nd Street NE
Arlington, WA 98223



Skagit Regional Clinics
A department of Skagit Valley Hospital

Добро пожаловать в высококвалифицированный стоматологический кабинет

Все виды
стоматологического
лечения, косметическое
восстановление зубов
и имплантация
Секреты прекрасной
улыбки и здоровья



KENT DENTAL
Excellence

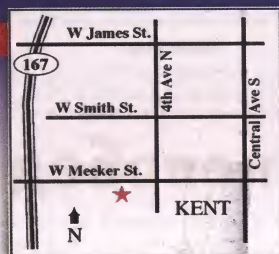


Alla
Assistant

ТИМУР ЭРНАФАСОВ D.D.S

Tel. (253) 852-6080

610 W Meeker St. Suite 102 KENT, WA 98032





Более 20 лет успешного опыта на рынке финансирования недвижимости и более 2000 счастливых клиентов!



Rimma Israelyan
Senior Mortgage Banker

NMLS MLO # 157213

Office (206) 612-5622

Fax (425) 458-6168

rimmai@guildmortgage.net

720 4th Ave Suite #240

Kirkland, WA 98033

Хотите жить в Bellevue, Kirkland, Redmond или
других городах Eastside? Считаете, что дорого?
Не хватает средств на down payment?

Моя новейшая программа даст Вам **до \$30,000** на down payment
бесплатно – под **непобедимый 0% интерес**.
Звоните сейчас! Не упустите возможность купить дом вашей мечты
в лучших районах и городах региона – я могу сделать вам такой займ
когда на closing вы должны будете принести

только \$500!*

*Единственное о чем вы будете сожалеть,
это то что не позвонили мне раньше...*

Rimma Israelyan

Меня зовут Наталья! Римма очень
замечательный и прекрасный специа-
лист. Я лично очень благодарна Римме
за чуткость и особое внимание ко мне и
за помощь в ее помощи в финанси-
ровании моего дома! Она очень много
вредного времени потратила на меня и
решила все мои проблемы! Рекомендую ее
как хорошего и очень знающего специа-
листа в финансовом законодательстве США!
- **Наталья**

Я хочу выразить огромную благодарность Римме за то что благодаря ее опыту и зна-
ниям я смог получить ссуду без первоначального взноса. Очень часто можно прочитать
обещания о получении займа без взноса, но во многих случаях слышались дополнительные
требования по которым все равно получаша отказ, а Римма помогла мне получить ссуду
без первого взноса и я к ней с радостью направлю всех своих знакомых.

- **Владимир Афицу**

Я очень благодарна Римме за помощь в
осуществлении нашей мечты. Чтобы полу-
чить ссуду на покупку дома нам пришлось
обратиться к нескольким специалистам.
Мы имеем работу и доход, но как многие
люди из бывшего Союза не знали как
важно иметь кредитную историю Римма
нам помогла и мы смогли получить ссуду.
Большое спасибо от всей моей семьи.
- **Раша Кресту**

Всем тем, кому нужна помощь при покупке дома рекомендую.
Мы, Андрей и Татьяна Калюги, прожив в США три с половиной года, осенью 2012 года
приняли решение купить дом. Уже и не припомню, как у нас оказался телефон Риммы.
Позвонив ей, мы договорились, что она возьмется решить все трудности, которые могут
возникнуть в процессе. Как оказалось позже, она не только решила все возникающие
трудности, но и сумела повысить сумму займа на целых 30%, что дало нам возможность
использовать более лучшие предложения. Римма оказалась не только профессионалом своего
дела, но и находила нужные слова ободрения и поддержки. Весь процесс
занимал два месяца и 1. Девятого 2012 года мы переехали в свой первый, новый дом.
Если у Вас появились жизненные ситуации и Вы тоже испытываете потребность в покупке
домов, мы настоятельно рекомендуем Вам связаться с Риммой, и Вы не будете разочарованы.
С уважением Андрей и Татьяна Калюги.

Вы влюбились в дом, на который вам банкиры не дают достаточно финансирования?

Я помогу вам получить на \$20,000 – \$30,000 больше займ при тех же условиях
(доход, кредитная история, процент и т.д.). И я полагаюсь не на «волшебство» в финансировании,
а на свои опыт и знания, и помогаю людям покупать лучше дома на лучших условиях.

ВНИМАНИЕ!

Помощь для покупки
в Pierce County: получите 3.5%
от стоимости дома под

**Mobile homes, дома, кондо, дуплексы –
финансирую с 0% Downpayment.**
**Получите помощь
\$10,000 - \$15,000 под**

ВНИМАНИЕ!

Получаете банковский дом,
foreclosure или short sale?
Получите помощь до \$10,000 под

непобедимый 0% интерес!

Риммина Гарантия: Я совершенно уверена в том, что я закрою ваш займ в срок или раньше назначенной даты,
поэтому моя гарантия составляет до \$6,000, которые я заплачу вам в случае опоздания по моей вине**.

*0. А. С.

**Call office for details

Мы работаем с новой
программой для пожилых людей.
Эта программа позволяет работникам
ухаживать за своими родственниками.



Elite
Home Care

Мы дарим Вам свою заботу,
любовь и душевную теплоту

**Квалифицированные работники агентства
Elite ухаживают за пожилыми или
больными людьми и предоставляют
помощь по персональному уходу и в
других домашних делах.**

**Прекрасная репутация наших работников
подкреплена отличной зарплатой и бенефитами:**

- Зарплата от \$10.80 в час на старт
- Зарплата от \$11.30 через 6 месяцев
- Предоставляется медицинская, зубная и глазная страховка
- Оплата транспортных расходов
- Оплачиваем обучение и сертификацию
- Гибкий график работы
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)

**Принимаем без очереди сертифицированных
работников с опытом работы**

**Если Вы собираетесь открыть программу
по уходу, обращайтесь к нам за информацией.
Мы понимаем Вас и говорим на Вашем родном языке**

Elite Home Care обслуживает все районы Большого
Сиэтла в округе Кинг (all King County)

Наш телефон 425-957-2002

Для жителей Kent, Auburn, Federal Way бесплатный телефон

1-877-5ELITE7 (1-877-535-4837)

Все заявления на работу рассматриваются на равных основаниях вне зависимости от расы, цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, религии, национальности, семейного положения, возраста, ветеранского статуса, ментальности или физической инвалидности.



**Time for Teeth
Cleaning! Only \$99
Or Use Your Insurance
(100% coverage)!**



ILONA K. FURMAN, DDS, PS

Northwest Dental Center

13344 1st Ave NE, Suite #203 Seattle, WA 98125

(206) 659-4888

ОФИС В РАЙОНЕ

NORTHGATE / SHORELINE / SEATTLE

Open Monday through Saturday

Добро пожаловать!

Высококвалифицированный русскоговорящий стоматолог

ИЛОНА ФУРМАН

Выпускница University of Washington School of Dentistry

- Оказываем неотложную помощь взрослым и детям
- Лечим, применяя новейшие технологии
- Лечим воспаление десен
- Удаляем зубы
- Устанавливаем коронки и мосты
- Лечим корневые каналы
- Мини-импланты



Выпускница
University of Washington
School of Dentistry

W



- Принимаем все виды страховок
- Медкупоны только для детей

\$99 SPECIAL!

**Cleaning, Exam
& Digital X-rays**
Cash patients only

Exp. 06/31/14 Limit 1 per customer

**FREE
FLUORIDE
TREATMENT**

Exp. 06/31/14 Limit 1 per customer

**35% Off
Porcelain
Crown**
(cash patients only)



Удобное расположение рядом
с I-5 and Highway 99.

www.asfamilydentistry.com



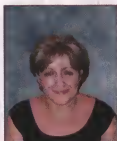
ResCare HomeCare

Respect and Care at Home

Уход за пожилыми и инвалидами с низким уровнем дохода

Приглашаем на работу работников по уходу на полный или частичный рабочий день

- Оплата зависит от рабочего стажа
начиная с \$11.50
- Оплачиваем 56 центов за милю
- Медицинская, зубная и глазная
страховки \$25/мес.
- Оплачиваемый отпуск
- Обучение
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)
- Равные условия работы для всех



Ангелика Нисканова
Северный Сити
(206) 365-0118



Галина Маленец
Кент
(253) 852-1753



Наталья Ковальчук
Федерал Вей
(253) 214-2354



Тирун Абрамян
Таккома
(253) 272-2521



Светлана Неволина
Боллинг
(425) 289-0982



Надежда Савицкий
Эверетт
(425) 438-2991

Kent Office (253) 850-6415
26404 104th Ave SE, Suite 100 • Kent, WA 98030

Bellevue Office (425) 289-1257
3633 136th Place SE, Suite 305 • Bellevue, WA 98006

Federal Way Office (253) 839-3700
34709 9th Ave S, Suite 600 • Federal Way, WA 98003

Everett Office (425) 438-2991
6917 Evergreen Way • Everett, WA 98203

Tacoma Office (253) 272-2675
747 Saint Helens Ave, Suite 200 • Tacoma, WA 98402

www.rescarehomecare.com

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



Realtors®

VITALIY MIKSHANSKIY

(253) 255-2342 Call or Text

MARIANNA MIKSHANSKIY

(253) 255-2329 Call or Text

marianna@mikshanskiyteam.com

- Дома, Участки, Коммерческая Недвижимость
- Банковские дома
- Short Sale Process (Долг Вашего займа превышает сегодняшнюю стоимость дома)



NEW CONSTRUCTION!

Tacoma, 2,500 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.5 BA
2.04 +/- Acre lot, 60' x 140' MLS# 512979



NO BANK!

2.0 Harbor Waterfront Apt.
Garage - 5' x 10' 500 sq ft 204



NEW CONSTRUCTION!

Lakewood, 2,100 +/- Sq Feet, 4 BD, 1.5 BA
0.40 +/- Acre Lot, \$339,950 MLS# 401700



Tacoma

2,400 +/- Sq Feet, 5 BD, 4.5 BA
0.41 +/- Acre lot, \$415,990 MLS# 419663



REMODELED

Shoreline, 1,440 +/- Sq Feet, 4 BD, 4.5 BA
0.41 +/- Acre lot, \$524,990 MLS# 404000



Milton

2,613 +/- Sq Feet, 4 BD, 3 BA
0.21 +/- Acre Lot, \$199,990 MLS# 452377



REMODELED - University Place

2,900 +/- Sq Feet, 4 BD, 1.5 BA
0.11 +/- Acre lot, \$399,990 MLS# 462232



Tacoma

4,475 +/- Sq Feet, 4 BA, 4.5 BA
0.43 +/- Acre lot, \$149,990 MLS# 461851

COMMERCIAL REAL ESTATE

- Warehouses
- Churches
- Office Buildings
- Trucking Distribution Facilities

**STERLING,
JOHNSTON
& ASSOCIATES**



Kent Spine Center

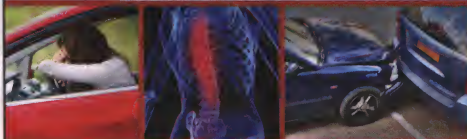
Dr. A. Zohrabian Board Certified Chiropractor
Microsoft Preferred Provider. Наш центр специализируется
на реабилитации пациентов пострадавшим в

Автоаварии

- Спортивные травмы
- Производственные травмы
- Carpal - Tunnel
- Головные боли
- Боли в шее и спине
- Мышечные боли



- Физиотерапия
- Массажный кабинет
- Натuropат



В клинике доктора Zohrabian

- Новый и безопасный вид лечения с использованием холодного лазера и инфра-красных лучей
- Массажная терапия

Decompression Therapy

Spinal decompression is a non-surgical traction based treatment outcome for herniated or bulging discs in the neck and low back

Залогом положительных результатов лечения являются также взаимопонимание и доверительные отношения между пациентом и врачом

Kent Spine Center
922 Central Ave. N
Kent, WA 98032
напротив Furniture Store Gallery
Russian line: (253) 520-4055

Bel-Red Chiropractic Clinic
875 140th Ave. NE, Suite 202
Bellevue, WA 98004
Phone: (425) 462-6604

**В нашей клинике
практикуют
русскоговорящие
терапевты**

Washington Mortgage Solutions LLC Альберт Хачатуров

Mortgage Broker/Loan Consultant NMLS ID # 890458 - MLO # 106207

1 Lake Bellevue Drive, Suite 205 • Bellevue, WA 98005 • www.wmsolutions.instantlender.com

ФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

ПОКУПАЕТЕ или ПЕРЕФИНАНСИРУЕТЕ? МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Низкие проценты, низкую или бесплатную стоимость закрытия
- Все Виды финансирования – FHA, Conventional, Jumbo, FHA Rehab
- Финансируем - Houses, Mobile Homes, Condos, Duplexes and Four-plexes

НОВАЯ ПРОГРАММА FLEX TERMS - ДЛЯ ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЯ И ПОКУПКИ НЕДВИЖИМОСТИ

- Фиксированный % от 8-ми до 30-ти лет на Ваш Выбор - Процент понизился, но Вы уже платите несколько лет за ваш мортгидж? Перефинансируйте на любой срок от 8 до 30 лет и выплатите Ваш мортгидж раньше. Flex Terms программа предоставляется также для покупки.
- Protecting you from the unexpected - в случае потери работы в первые два года, банк оплатит ваш мортгидж до 6 месяцев.

Звоните нам и подробнее узнайте об этих и многих других программах финансирования.



Звоните нам в любое время для бесплатной консультации

Принимаю на работу licensed and experienced loan officers. Please contact **Albert Khachaturov** for more information.

Cell: (206) 898-3930 • Office: (425) 429-6625 • E-mail: wms.loans@gmail.com

Русско-говорящая

Глазная клиника

Арпеник Авакян - высоко-квалифицированный глазной доктор с 30-летним врачебным стажем работы и практикой в США с 1989 г. Доктор Авакян имеет диплом Американского Совета Офтальмологов по диагностике, терапии и хирургии глазных заболеваний, а также специализацию по лечению глазной сетчатки.

Глазная клиника оснащена новейшей аппаратурой для общего обследования и лечения глазных болезней, включая:

- Заболевания глаз при диабете и гипертонии,
- Возрастные глазные заболевания,
- Воспаления, инфекции и травмы глаза,
- Осложнения близорукости, разрыв и отслолку сетчатки,
- Осложнения после глазных операций (глаукома, катаракта).

Принимает большинство
медицинских страховок.

Телефон:
(425) 453-6838

Адрес клиники:
2007 152 Ave NE
Redmond, WA 98052

Образование: После завершения клинической ординатуры и аспирантуры при Кафедре Офтальмологии Первого Московского Медицинского Института, Доктор Авакян работала Ассистент-Профессором при Глазном Институте Колумбийского Университета в Нью-Йорке. В последующем она завершила курс четырех-годичной резидентуры в офтальмологии в университете штатов Теннесси и Огайо, Милуоки, а затем двухгодичную специализацию по хирургии сетчатки в Университете штата Вашингтон в Сиэтле.

Арпеник Авакян

Используйте хорошую возможность, чтобы помочь вашим родственникам и близким



PRIME FARES



ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК

Кораблем (морем) и Авиа (самолетом)

**на Украину, Россию, Молдову, Беларусь
и другие страны СНГ**

New  New

**Отправка посылок
Авиа (самолетом)**

**Принимаем на работу
агентов по
приему посылок**

**Миссия "СВІТЛО НАДІЇ"
Marysville**

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Auburn Рая (Raya)	(253) 288-3112	Bellingham Анна (Anna)	(360) 650-0878
Auburn Сергей (Sergey)	(253) 249-4585	Mount Vernon Оксана (Oksana)	(360) 220-1243
Auburn Александр (Aleksandr)	(425) 249-1572	Marysville Юрий (Yuriy)	(425) 319-0770
Everett Василий (Vasily)	(253) 335-7617	Covington Света (Sveta)	(253) 638-3446 new
Everett Оксана (Oksana)	(425) 239-0112	Kent Ольга (Olga)	(206) 714-5317
Everett Петр (Peter)	(425) 268-5510	Renton Катя (Katya)	(425) 917-0120
Everett Тамара (Tamara)	(425) 344-2808	Lynnwood Анна (Anna)	(425) 923-7144
Federal Way Лилия (Lilya)	(253) 709-7425 new	Lynnwood София (Sofia)	(425) 350-1678
Лилия забирает посылки из дома, а также имеет бесплатную одежду для отправки		Everett Петр (Peter)	(425) 220-1436
		Pasco Мария (Mariya)	(509) 547-4505 new

За детальной информацией обращайтесь по телефону **(208) 954-3313** Иван Булейко

Помощь при покупке и продаже недвижимости

- Дома, кондо, участки
- Продажа/ покупка дома на "Short sale" в тех случаях, когда за дом должны больше, чем он стоит
- Банковские дома, государственные аукционы по продаже недвижимости
- Многолетний опыт работы в сфере финансовой помощи и услуг

Residential, commercial, multi-family, vacant land, new construction, rentals, leases, first time buyers, investors



© Perspective

Pavel

Samoylenko

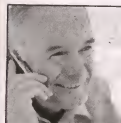
REALTOR

**Better
PropertiesNW**
 **Real Estate**

(253) 797-4385

pavel@betterproperties.com

Fax (253) 952-7355 • Office (253) 486-1885



World Telecom System

Мы предоставляем связь **ДЕШЕВЛЕ!**



МЕЖДУНАРОДНУЮ

самые низкие цены на звонки на
УКРАИНУ, РОССИЮ, МОЛДОВУ, БЕЛАРУСЬ, КАЗАХСТАН,
УЗБЕКИСТАН, ИЗРАИЛЬ... и по США-1.5 ц/мин

МОБИЛЬНУЮ

from \$30/mo UNLIMITED
TALK/TEXT/web*
NO CONTRACT!

Подключаем все
телефоны компаний
AT&T, Verizon, Tmobile

Отличные планы для
пенсионеров и студентов
from \$10/mo-120 days.

Домашние телефонные линии

\$5/mo Unlimited
USA, CANADA

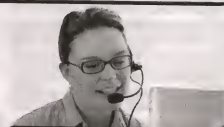
(возможна установка и
на Украине, России и в
любой другой стране!)

ИНТЕРНЕТ

**4G UNLIMITED!
NO CONTRACT**

Звоните нам прямо сейчас:

(425) 374-0794 (253) 293-5345 1(888) 898-1815



WTS 6458 San Stefano St.
Citrus HTS, CA 95610



Ты не должен умирать!

Если вы попали в ситуацию безысходности,
вам не хочется жить или приходят мысли о
самоубийстве, звоните Анатолию по тел.

(425) 891-1194

E-mail: anatoliy62seattle@yahoo.com

Иисус пришел, чтобы разрушить дела дьявола

Конфиденциальность гарантирую.

Adult and Child Medicine

медицинская клиника для русскоговорящей общины

-Diplomate of American Board of International Medicine
-Diplomate of American Board of Pediatrics

Доктор Ирина Мильман

Внимательный и чуткий врач для всех членов Вашей семьи

Высококвалифицированный специалист по внутренним болезням и педиатрии

Профилактика, диагностика и лечение

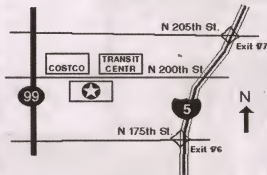
- сердечно-сосудистых заболеваний
- психоневрологических расстройств
- головных болей, бессонницы
- кожных заболеваний
- болезней уха, горла, носа
- инфекционных болезней
- болезней опорно-двигательного аппарата
- профилактические осмотры, заполнения форм и справок
- школьные медосмотры, детские прививки

Принимаются

основные виды страховок,
Medicare and Medicaid

Adult and Child Medicine
1207 N 200th Street Ste 102
Shoreline, WA 98133

Удобное
расположение
клиники



Предварительная
запись по телефону:

(206) 533-1570 (206) 533-1650



Еженедельные **бесплатные семинары**
о приобретении недвижимости
на выгодных условиях.



Надя
Дикафано

Государственные аукционы,

позволяющие делать финансирование с
минимальным down payment 3-3,5% и минимальным interest rate 3-4%
Цены на 10-20% ниже рыночной стоимости

Foreclosure auction

цены на 40-50% ниже рыночной. Приобретение за 100% наличными.
Предлагается финансирование с повышенным %

Дома, конфискованные банками Short sale

Продажа домов. Условия и преимущества этой продажи



Вся информация по

Тел. (206) 618-7577 Fax (425) 204-6015

nadiadikafango@gmail.com

VPA Autorepair & Body

14642 1st Ave S
Burien, WA 98168

Часы работы:

Понедельник - четверг 7:00 - 5:00

Пятница 7:00 - 4:00

Суббота, Воскресенье - выходной

Работаем со страховыми компаниями Исправляем рамы, рихтуем и шпаклюем.

- Делаем все виды ремонта машин.
- Меняем timing belt.
- Ремонт двигателей.
- Трансмиссии, Сцепление.
- Расточка тормозных дисков и барабанов.
- Бортировка и балансировка.
- Развал и схождение колес (wheel alignment)
- Поможем купить автомобиль на аукционе.
- ПРОДАЕМ Любые автозапчасти по низким ценам.
- Работаем с велфером (DSHS).

КОМПЬЮТЕРНАЯ
диагностика
AIR CONDITIONING

19 ЛЕТ В
БИЗНЕСЕ

НОВЫЙ ТЕЛЕФОН

Viktor or Pavel (206) 242-3500 (425) 251-1487

E-mail: vpa1995@yahoo.com

Taste of Europe

Tel. (253) 852-7737 Fax (253) 850-1183

NEW Книги / CD

NEW Кафе

NEW Deli

и любимые продукты

24225 104 Ave SE Kent, WA 98030

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



Cell. (425) 444-6625

**ОПЫТ и 100%
ГАРАНТИЯ УСПЕХА**



ПОЛИНА

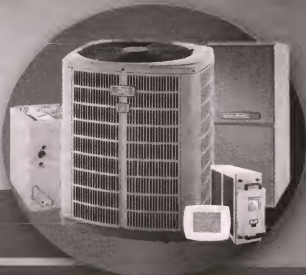
Comfort Solution Inc

Your Heating and Cooling Expert

- Gas and Electric Furnaces
- Air Conditioners
- Heat Pumps
- Water Heaters
- Gas Fireplaces and Inserts
- Gas Generators (Nat. gas or Propane)
- All Gas piping work
- New construction installation

Licensed • Bonded • Insured

American Standard
HEATING & AIR CONDITIONING



(425) 343-6157 Oleg

Design - Installation - Service

Если ваши дети попали в проблему **зависимости:**
наркотики
алкоголь
азартные игры

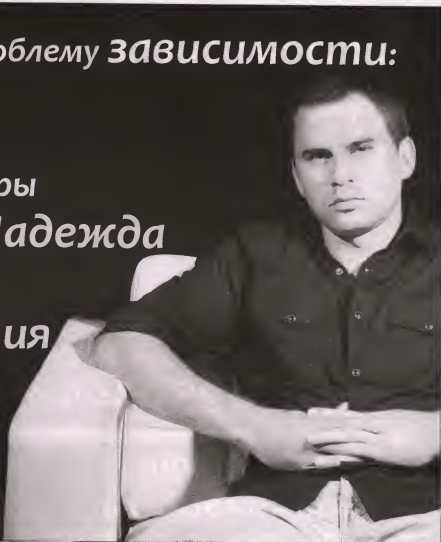
Знайте, Выход есть и Надежда не потеряна!

Центр восстановления
"Исход"

Телефоны для консультаций:

(253) 569-4588 (916) 601-5258

WWW.EXODUSUS.ORG



Мой ребенок наркоман.
Почему у меня не
получается ему помочь?

Здравствуйте, меня зовут Владимир. Я являюсь руководителем центра духовного восстановления "ИСХОД" в городе Seattle. В этой статье я хочу обратиться к вам, дорогие родители, чьи дети попали в проблему зависимости от наркотиков, алкоголя или чего-либо еще. Если это случилось с вами, я хочу, чтобы вы не теряли надежду и знали, что выход есть, ваши дети могут быть свободными от любой зависимости людьми.

Может быть, кто-то уже давно борется, пытается помочь своему ребенку, а кто-то только недавно узнал, что ваш сын или дочь находится в проблеме, - я хочу вам сказать, что у Бога есть ответ на вашу боль. Сейчас не время говорить о том, почему это произошло в вашей семье.

Я обращаюсь сегодня к родителям, а не к самим детям, потому что только мы, родители, можем им помочь. Несмотря на то, в каком возрасте они находятся, молодые они или уже взрослые, они наши дети и мы ответственны за них, в первую очередь перед Богом, а потом и перед самими собой. Если не мы поможем им, то кто? Жизнь наших детей, особенно когда они находятся в зависимости и в опасности, зависит от нас, и мы просто



обязаны им помочь. А вот как мы им поможем, зависит уже от нас. Многие семьи пытаются разобраться с этой проблемой с помощью собственных сил или традиционной медицины. Может, вы испробовали разные подходы, но все равно результата не было, да и не будет. Я находился в зависимости от героина на протяжении 15-ти лет. Пытаясь освободиться, я испробовал разные способы и методы, но результата не было, пока я не попал в центр духовного восстановления. Только там я получил свободу и уже больше

13-ти лет я наслаждаюсь полноценной жизнью. Позже в мою жизнь еще раз пришла беда - моя дочь тоже стала зависимой. Что я мог сделать? Как я мог помочь? Она живет в России, я нахожусь здесь, в Америке. Мои человеческие силы ограничены, но у меня есть

Бог, и Он реально может помочь. Когда я узнал о проблеме, в которую попала моя дочь, я не упал духом, а стал еще больше верить Богу, молиться за нее, и Бог не заставил Себя долго ждать. Очень скоро моя дочь согласилась пройти курс духовного восстановления. Она прошла первый этап реабилитации и сейчас заканчивает второй этап. Она получила свободу, ее жизнь изменилась и скоро она придет сюда, ко мне.

Дорогие родители! Не пытайтесь сражаться собственными силами. Идите к Богу сами и ведите к Нему своих детей. Научитесь молиться за своих детей, доверьте их Богу и Он освободит ваших сыновей и дочерей. Если вы читаете эту статью, значит, вы нуждаетесь в помощи. Не оставайтесь один на один с этой проблемой. На нашем сайте есть номера телефонов. Звоните нам, мы готовы вам помочь, дать совет и встретиться с вами и вашими детьми. Помните, что они находятся в рабстве зависимости и в опасности, и чем быстрее вы обратитесь к Богу, тем быстрее они станут свободными людьми. Мы ждем ваших звонков!

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



Auburn \$167,000



Auburn \$220,000



Auburn \$261,000



Federal Way \$229,000



Federal Way \$85,000



Federal Way \$290,000



Kent \$229,000



Kent \$250,000

- ДОМА
- КОНДОМИНИУМЫ
- ЗЕМЛЯ
- SHORT SALE
- BANK OWNED

Звоните... и Вы первыми будете знать обо всех новых, только что поступивших на продажах, домах.

- Проконсультирую, что нужно знать при продаже Вашего дома на Short Sale
- Успешно работаю реалтором с 2000 года

СЛАВИК БОРИШКЕВИЧ

Real Estate Broker

Graduated from University of Washington with degree in Economics & International Business

Cell: (253) 334-3909

Hm Fax: (253) 235-4787

Office Fax: (253) 520-3785

E-mail: SlavicRE@Gmail.com



SKYLINE PROPERTIES, INC.

1851 Central Ave S, Ste #116
Kent, WA 98030



Днепровские казаки

Самый профессиональный и популярный
Wedding Service
предлагает:



- Украинскую кухню с огромным выбором холодных мясных, рыбных, горячих, сладких блюд, салатов.
- Меню по вашему выбору.
- Много лет в бизнесе, сотни сделанных свадеб, различных торжеств и обедов с прекрасными отзывами заказчиков.

- Украшаем залы пира и сочетания
- Имеется великолепный выбор украшений, тканей, букетов, ваз, колонн, подсвечников и т.д.
- Имеется выбор накидок на стулья.
- Имеется фарфоровая посуда, фужеры, салфетки и тканевые скатерти.
- Украшаем живыми и искусственными цветами.
- Делаем букеты невестам и друзьям.

Имеется: лимо, фото, видео, печем торты
Имеются в рент круглые столы

Звоните: Кате или Павлу!
(253) 475-8078
(253) 307-7569

NLC Homes, Inc

Let Us Build Your Dream Home

Учтем Ваши пожелания.
Предложим наш вариант.
Построим дом вашей мечты.

Строительство • Ремонт

- Архитектура
- Планировка
- Инженерные расчеты
- Разрешения
- Полное строительство
- Внутренний и внешний дизайн строения

Жилые и коммерческие здания.

**КАЧЕСТВО ГАРАНТИРУЕМ
ПРЕДОСТАВИМ REFERRALS**

ПОСМОТРИТЕ НАШИ РАБОТЫ НА
Web-site: www.newlifecustombuilder.com

(253) 332-1771

Vladimir

ПАМЯТНИКИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ

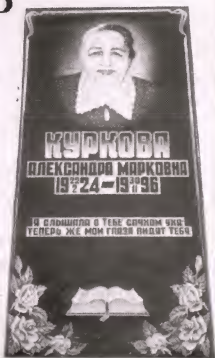
Всевозможные варианты художественного оформления по желанию заказчика:
портреты (полная схожесть), надписи, любые рисунки.

*Доставка и установка
Короткие сроки изготовления
Высокое качество*

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, Wa, 98372
рядом с Federal Way

ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM

E-mail: lkuyan@memorialartworks.com



Cell.(253)315-3123. (253)952-4038. Fax.(253)942-3557

**Specializing in Residential
Real Estate in South King County**



ВАШ РЕАЛТОР
Людмила Шорналов

Специалист по продаже и покупке недвижимости
Многолетний опыт работы.

Cell: (206) 919-9678

E-mail: Lyudashor@gmail.com



**ЧИСТКА
КАРПЕТА**

Быстро и качественно
по доступным ценам

- Профессиональная чистка ковра, мягкой мебели и салона автомашин
- Моем бетонные покрытия, driveways
- Обслуживаем все города Большого Сиэтла

Licensed • Bonded • Insured



ACS Carpet Cleaning

Павел 206-719-7518

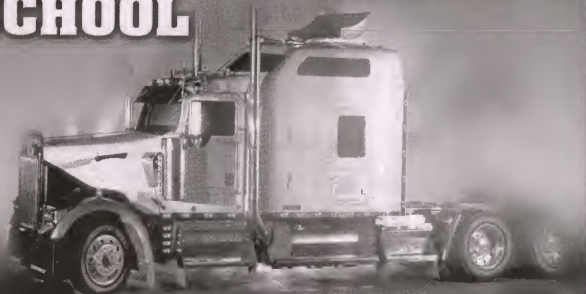
T & M TARAS TRUCK DRIVING SCHOOL

LICENSED

Experience 20 years

**Сдача правил
на русском языке**

Проводит обучение правилам дорожного движения и практику вождения водителей большегрузных машин и автобусов по 160-часовой программе с получением CDL класса A и всех категорий.



Звоните Михаилу по телефону
Tel. (206) 571-1648

Pacific Truck School LLC

Лицензированная школа водителей грузовиков

**Проводит обучение
и прием экзаменов
на русском языке**

Сдача экзаменов по вождению проводятся на траках с ручной и автоматической трансмиссией

Cell. (206) 271-0636
Bus. (206) 367-3100



www.pacifictruckdrivingschool.com



Wais Wazeri

SHORT SALE SPECIALIST

Top Sales performer year after year

Seattle Magazine 2012 and 2013
Five Star Award winner

Тел. (425) 922-6991

русско-говорящая линия

Emiliya Wazeri

Experience working with seasoned investors and the first time home buyer - looking to make a wise choice

My professionalism shows from my experience

Short Sale expert whether you are buying or selling and looking to qualify for all available Incentive programs

Seasoned professional that will guide you to a successful real estate portfolio



Cell. (425) 301-1861

606 120th Ave D-204
Bellevue, WA



Все виды туристических услуг по всему миру...

Международные авиабилеты

- Авиабилеты по Америке
- Гавайи, Мексика, Дисней Лэнд, Лас Вегас
- Бронирование гостиниц и машин
- Туристические поездки (packages)
- Визы в Россию
- Круизы

Мы имеем возможность
учесть ваши пожелания

Артур Акопов (Travel Consultant)
говорит по-русски

MAESTRO USA
Travel & Tours

5611 196th Street SW Lynnwood, WA 98036



(206) 383-4480

Турслет ДроWA – НАША визитная карточка.

Когда в нашем штате встречаются русскоязычные люди, то после знакомства звучит следующий вопрос – а вы слышали про ДроWA? И как же тяжело описать то, что происходит на этом приключенческом слете за три дня. Проще сказать – ПРИЕЗЖАЙТЕ и все увидите сами!

За три дня, среди гор и озер нашего штата, перед вами развернутся необычные игры, средни олимпийским, только любой может себя в них попробовать!

Вот уже 8-й год подряд все русскоязычная община нашего штата, Орегона, соседней Канады и Айдахо собирается, чтобы проверить свои силы! Турслет ДроWA настолько хорошо прижился в нашем штате, что в этом году установил новый рекорд посещаемости – более 800 человек! Любовь к спорту и приключениям, дух состязаний и интрига подсчета очков, радости победы, общение с друзьями, и новые знакомства не дают покоя командам, тратящих по несколько месяцев на подготовку к турслету.

В этом году на ДроWA приехало шесть команд:

старожилы слета, трехкратные чемпионы прошлых лет команда «33»; наша «незлотная молодежь», всеми любимая команда «Мана-Мана»; помощники и партнеры слета команда «Десна»; шумная и веселая команда «Бандитос»; новички сезона, самая стайная команда «Настоящие индейцы» и интернациональная команда «007», которая взбудоражила весь Сизлт своими амбициями и настроем.

Уровень подготовки команд, их ответственность и серьезный подход с каждым годом невольно выводит турслет ДроWA на новый и новый уровень. Ни в одной дисциплине нет дилетантов! А соревнования по волейболу, полосе препятствий, выбивал, метанию гранаты, фрироупу, и гире – смело можно выводить на международный уровень.

Друзья и незаемимые помощники слета, клуб горного туризма «Горизонт», продемонстрировали новый виток в соревнованиях для простых людей, которые едва-едва знакомы с альпинистским снаряжением. Участникам пришлось с помощью ледорубов карабкаться на вертикальную стену, ходить по веревочным лестницам, с помощью жумаров осуществлять вертикальный подъем по наклонной, помогать товарищам по команде... - это вызвало неопуемый восторг у публики, после чего и стар и млад пробовали свои силы, чтобы пройти данное препятствие.

Очень приятно удивила подготовка команд в творческих конкурсах. Публика смеялась так, что никто не мог поверить, что это обыкновенные ребята, а не актеры-комики. Уверены, что вышшая лига КВН с гордостью пожалала бы им руку.

Еще одной значимой новинкой года стало введение юниорской лиги. Больше детей, наверное, радовались только взрослые, которые не могли поверить, что их чада заняты сутками напролет. Среди юниоров было четыре команды: Десна-юниоры, 33-юниоры, Настоящие индейцы- юниоры и команда Сборная солянка, которая была сформирована на месте из всех желающих поучаствовать ребят. Мальчишки и девочки соревновались в следующих дисциплинах: пионербол, выбивали, городки, мега-скакалка, комический футбол, конкурс-открытие и комическая эстафета. Первыми чемпионками юниорской лиги стала команда Десна! Чувствовалась спортивная подготовка и слаженная работа ребят.

Что же касалось взрослых, то чемпионками 2014 года стала команда Мана-Мана под руководством двух девчонко-капитанов Дарьи Мелеховой и Анастасии Паперинной; с минимальным отрывом вице-чемпионами стала команда 007 под предводительством Ольги Швед, третье место заняли наши сорви-головы из Бандитос!

Хотелось бы также отметить наших спонсоров, которые финансово поддерживают турслет. Спасибо компании Аппва (производитель продукции для дома) и Лилии Дорош (425-344-6841) лично; русскому интернет-телевидению www.kartinausa.tv; агенту по недвижимости Ноне Адамс (206-769-8575) и иммиграционному адвокату Лоле Захаровой (206-734-0241)!

Также организаторы слета благодарят генеральное консульство России в г. Сизлт, футбольный клуб Десна и клуб горного туризма «Горизонт» под руководством Алексея Докукина.

И, конечно же, низкий поклон волонтерам и помощникам, которые на голым энтузиазме дают жизнь такому гигантскому проекту уже 8-й год подряд. Вот их имена: Сергей Подлазов, Алексей Докукин, Зульфия Докукина, Александр Лившин, Роман Киреев, Павел Носырев, Елена Казакова, Игорь Турь, Татьяна Мосина, Екатерина Карасева, Олег Кирко, Мария Носырева, Вячеслав Чернявский, Ирина Чернянская, Алексей Белоусенко, Сергей Ширев, Илья Папуша, Джон Адамс, Антон Крауч, Михаил Мосин, Павел Слюсарев, Светлана Слюсарев, Виталий Слюсарев, Евгений Слюсарев, Никита Слюсарев, Михаил Иванов, Александр Крауч, Дарья Орлова, Кристина Турь, Юлия Шерман, Антон Теплоухов, Геннадий Сергеевич Подлазов, Игорь Мусенико, Антон Карноут, Александр Носырев, Никита Казаков, Тимофей Подлазов, Давид Папуша.

Организатор турслета ДроWA,
Президент молодежной организации RSCG LLC
Анастасия Подлазова.





Страхование

Boyka Krasteva

&

Консультации

Speak: English,
Russian, Bulgarian

- Rental , Old House
- RV, ATV, Watercraft,
and More
- Umbrella



Business Bond



Life



Если вы хотите хороший сервис, пожалуйста, свяжитесь со мной

Office: (206) 462-5202

Cell: (206) 372-2021

Skype: Beep-I



Чистка ковров

Тел. (206) 595-8007 (253) 854-0478

К Вашим услугам предлагаю профессиональный способ
чистки ковров, салонов автомобилей и мягкой мебели
Мы обслуживаем все города Большого Сиэтла

Качественная
работа

Умеренные
цены



BELL-ANDERSON INSURANCE



Анна Тарасюк
Страховой агент

Это нормально, хотеть снизить стоимость своей страховки и в то же время не потерять желаемых покрытий и привилегий.

Благодаря партнёрству с многочисленными страховыми компаниями мы всегда можем предложить нашим клиентам лучшие цены на максимальные покрытия, будь то автомобиль, дом или бизнес.

Разрешите нам вам помочь...

- Уменьшить затраты
- Понять, что вы покупаете и зачем
- Оформить лучшее покрытие
- Добиться максимальных привилегий

Мы предоставляем вам профессиональную помощь и содействие в покупке того страхового пакета, который вам необходим, в любое подходящее для вас время, абсолютно бесплатно.

425.291.5212

600 SW 39TH ST, SUITE 200, RENTON, WA 98057

Toll Free 1.800.442.1281
Fax 425.291.5112
annat@bell-anderson.com
www.bell-anderson.com

TRAVELERS **MetLife**
MetLife Auto & Home

Allied Insurance
Allied Insurance



CNA

Encompass
Creating professional around you

PEMCO Insurance

PROGRESSIVE



LIFEWISER
LIFEWISER



QBE

CINCINNATI
CINCINNATI
PHILADELPHIA
PHILADELPHIA
INSURANCE COMPANIES

Safeco Insurance
Safeco Insurance

Group Health

Впервые в SAMMAMISH - элитный музыкальный детский садик

ВЕСЕЛЫЕ НОТКИ

- Индивидуальный подход и развитие творческих начал каждого ребенка
- Спектр уроков музыкального развития: пение, музыкальный театр, основы игры на музыкальных инструментах
- Творческие вечера
- Обучение основам русского языка и математики
- Уроки естествознания и хороших манер
- Изобразительное искусство (рисование, лепка, аппликации)
- Английский и французский языки (по желанию)
- Большой оборудованный двор для игр и прогулок
- 4-х разовое домашнее питание
- Ежедневная зарядка и игры на свежем воздухе
- Все учителя – профессионалы с высшим педагогическим образованием



Ваши дети будут окружены атмосферой любви, внимания и заботы.



Тел. (425) 772-7580

(425) 444-9980

Более подробная информация на сайте: www.joyfulnotes.org

**FOUNDATION
BANK**

Where Business and Banking Connect

БИЗНЕСУ – КОМФОРТНЫЙ БАНК



**Anastasia
V. Gray**

Assistant Vice President,
Portfolio Manager

- У Вас появились новые идеи для Вашего бизнеса?
- Вы планируете расширить свою деятельность?
- Стремитесь приобрести новую технику или оборудование?
- Определяетесь с покупкой объектов недвижимости, земельных участков?
- Необходимо пополнить оборотные средства?



Мы предлагаем кредиты вашему бизнесу в различных формах и удобные схемы погашения задолженности, которые учитывают особенности вашего бизнеса.

Свяжитесь с нами и персональный финансовый консультант Банка поможет вам в выборе финансовых программ на индивидуальных условиях.

1110 – 112th Ave NE, Suite 200, Bellevue, WA 98004

Tel: (425) 691-5012 Toll-free: (800) 603-3417

E-mail: Anastasia.Gray@FoundationBank.com

www.foundationbank.com

FOUNDATION BANK IS NOW AN SBA APPROVED PRIME LENDER!! CONTACT US TO LEARN MORE ABOUT OUR SBA PROGRAM!

НАВОДИМ ПОРЯДОК: ДЕТСКАЯ КОМНАТА – ЦАРСТВО ХАОСА

Видели ли вы настоящий Хаос? Зайдите в детскую комнату – это он. Порядок в детской – возможно ли это в принципе? Возможно, но чаще всего ненадолго. Буквально на недолгие минуты «родительской проверки» после волны утрус: «Если вы не приберете, то я...».

Но нам, родителям, хочется, чтобы все было по полочкам, вешалочкам и по линейке – забили свое дело? Борьба за порядок в детской или, смирившись с мыслью, что пока в доме дети младшего школьного возраста об идеальной комнате надо забыть?

Маленькие дети вообще не понимают, зачем все раскладывать по полочкам, если утром все надо достать и гораздо легче найти в куче что-то нужное. Дети постарше считают порядком, если им удалось расплести вещи с глаз долой и успеть подпереть дверь шкафа. Главное, чтобы ничего не вывалилось, пока мама проведет осмотр «убранной комнаты».

Большинство родителей не строят иллюзий насчет того, что дети сами научат наводить порядок в вое комнате, потому что... Потому что – что?

Чаще всего детская выглядит примерно так:



А нам хочется, чтобы она была такой:



Добиться желаемого можно, если внести несколько изменений в походе к системам хранения вещей, игрушек и мелочей в детской комнате и применить военную хитрость: в войне за порядок, как на войне! Итак, посмотрим, как подойти к проблеме порядка в детской?

Первое – детская должна быть разбита на сектора (визуально) – тут у нас спальное место, тут игровая зона, а тут учебная. Далее все сортируется по отдельности к своему месту для книг, свое для игрушек. Все



это должно быть обустроено так, чтобы ребенку было удобно пользоваться своими вещами, не сваливая все в один шкаф или большую корзину. В поисках нужного и срочно необходимого все это будет вытаскиваться и вываливаться, и снова «здравствуй, хаос!»

Все мы знаем, что дети, наводя требуемый нами порядок, предпочитают все разложить и закладывать. Ну и пусть раскладывают на здоровые – обеспечат их просто и достаточным количеством систем хранения разного



объема. Корзины (напольные и подвесные), коробки, контейнеры, узкие (в глубину) стеллажи для книг, подвесные системы с карманами. Коробки снабжаем цветными наклейками (что и где лежит сразу будет понятно), стеллажи приобретаем «по росту» ребенка. Можно воспользоваться подвесными проволочными полочками как для ванной и кухонными контейнерами – все нужное на виду.

Чем ярче и разнообразие коробки для игрушек, тем проще добиться порядка в детской. Малышница и девичья тематика картинок на коробках превращает уборку в игру.

Очень удобны стеллажи с разноцветными выдвижными ящиками разного размера – в них и убрать быстрее, и найти потом нужное намного проще. Можно использовать вращающиеся конструкции наподобие тех, с какими мы сталкиваемся в книжных магазинах.

Подбирая мебель для детской нужно заранее подумать и о легкости наведения в ней порядка – мебельщики об этом позаботились, придумав компактные трансформирующиеся наборы мебели для детей.

И еще – не надейтесь, что в детях вдруг сама прорисуетсь «клубочек к порядку», все нужно привить личным примером. Поэтому вам придется играть с ними в «порядок» вместе – именно играть, а не бороться. Как вариант, можно использовать прием соревнования с призами.

В борьбе за порядок не стоит перегибать палку и добиваться его суровыми наказаниями. Нужно просто попытаться облегчить детям задачу правильно организовать их детскую, а уборку превратить в игру или как-то заинтересовать их в конечном результате.

Дети – они живые, настоящие и у них свои представления о детской комнате. Это их мир и он другой. Мы просто должны помочь им сделать его удобным и красивым – для них.

Ольга Беликова



КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Он перешел исключительно на гамбургеры и кока-колу, избегает семейных обедов, а на все ваши попытки как-то и исправить ситуацию реагирует раздраженно. Можно ли повлиять на пищевые привычки подростка?

Никакого давления!

Вряд ли стоит напоминать, что настоящий смысл еде придает то, что происходит вокруг тарелки. Поэтому не стоит в этот момент опускаться спорные и тревожные вопросы: школьные отметки, денежные траты, неправильные знакомства...

Пусть трапеза станет приятной предыдущей, когда вы вместе расслабитесь, смеетесь, общаетесь новостями.

Если дома атмосфера уже напряженная, не сажайте свое раздражение вместе с собой за стол. Используйте это время, когда вы готовите или накрываете на стол, для того, чтобы расслабиться и успокоиться: тогда вы сможете разрядить обстановку, и вам будет легче общаться.

Накройте стол со вкусом. Красивая скатерть, салфетки, две свечи... Для того чтобы превратить обычный прием пищи в праздник, нужно так немного!

Подростки очень живо реагируют на любое проявление внимания: они чувствуют, когда их ценят, даже если не говорят об этом вслух.

Делитесь семейной историей

Когда вы готовите даже самые простые блюда, вы рассказываете таким образом о своей семье, о том месте, откуда вы родом, о своих традициях... У каждого из нас есть свой рецепт яблочного пирога или особенно вкусного маринада, доставшийся нам в наследство от бабушки.

Подростки, как и маленькие дети, чувствуют себя в большей безопасности, когда они окружены семейными ритуалами, и если в какой-то момент они их отвергают, то только затем, чтобы позже еще сильнее ощутить свою верность им.

Избегайте противостояния

Они хотят есть руками? Что же, однажды вечером приготовьте им гамбургер с салатом. Они любят пироги больше, чем овощи?

Не заставляйте их есть овощи любой

ценой. Постоянная борьба с их желаниями – не лучший стиль поведения. Подросток может дома бойкотировать жареные кабачки, а через неделю с восторгом проглотить их в гостях у приятеля. Ваша задача – все ему предлагать, но уважать при этом его предпочтения. Принимая то, что он любит, вы принимаете и его самого, такого, каков он есть, и отличаетесь от вас.

Развивайте их критическое мышление

Реклама, красивые упаковки... Нам доступны результаты самых разных исследований, доказывающие, как сильно могут влиять маркетинговые уловки на молодых потребителей. Для того чтобы помочь им дистанцироваться от достаточно агрессивного манипулирования продавцов и производителей, спросите их, как они воспринимают все эти послания: убеждают ли они их, соблазняют, забавляют? Читайте вместе с ними этикетки товаров и помогайте им расшифровывать надписи на них.

Будьте готовы их выслушать

Она отказывается от завтрака и ужина,

так как кажется себе слишком толстой, он ест только белковую пищу, потому что хочет развить мускулатуру... Проанализируйте их поведение за столом и постарайтесь проконсультироваться с психологом и диетологом. Подросток часто придает больше значения разговору с чужими людьми, чем с членами своей семьи. Объясните ему, с чем связаны резкие изменения в теле и в поведении подростков. Если он слишком быстро набирает или теряет вес, обсудите это с ним, а затем предложите посоветоваться со специалистом.

Задумайтесь об ассортименте

Родители маленьких детей прекрасно знают о необходимости разнообразного питания в первые годы жизни. Но оно не менее необходимо и для подростков, которые обычно предпочитают есть все время одно и то же. Подобная «монодиета» ведет к дефициту витаминов, микроэлементов и многих необходимых для растущего организма питательных веществ. Почему бы не устроить соревнование: кто сможет, вернувшись из магазина, удивить остальных членов семьи каким-то новым продуктом (например, просроченными зернами овса или новым сортом йогурта)? Впрочем, есть риск, что подросток, вернувшись из супермаркета, торжественно вручит вам новую... пиццу – с очень оригинальной начинкой.

Мария Федотова

Pro Y Construction Service

Licensed • Bonded • Insured



- Hardwood floor and tile
- Painting (interior & exterior)
- Door and window installation
- Siding
- Drywall
- Complete kitchen & bathroom remodeling
- Plumbing
- Deck and fence installation
- Electrical
- Millwork

We will solve all your remodeling needs

(425) 241-4603 Cell Yuriy

yuriych@hotmail.com

20

лет работы
в Америке

New Construction & Remodeling

ROOFING ДЕЛАЕМ КРЫШИ

СРОКИ И КАЧЕСТВО
ГАРАНТИРУЕМ



Licensed Mental Health Counselor

Marriage and Family Therapist

Лана Полингер

Дипломированный психотерапевт

- Депрессии
- Неврозы
- Эмоциональные нарушения
- Навязчивые состояния
- Проблемы в семейных отношениях и воспитании детей

Принимаются страховки:

Regence Blue Shield, Premiera Blue Cross, Group Health, First Choice, Aetna, Cigna and other Ins. Carriers

Tel. (425) 649-1177

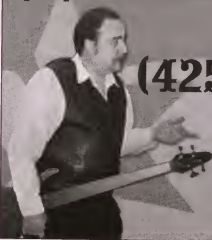
Адрес: 14205 SE 36th St, Suite 131 Bellevue, WA 98006

Музыка для Свадеб, Церемоний, Банкетов и других торжеств



в исполнении
профессиональных музыкантов

(425)260-8129



Свадебные платья the dress of your dreams...

Ну вот, свершилось - Вы получили предложение руки и сердца. В душе несказанная радость, в глазах счастливый блеск. Смело начинайте с мечтаний каждой девушки - выбором свадебного платья.

Наша цель предложить не просто свадебные платья коллекции 2013-2014 годов, по доступным ценам, а элегантность, ослепительность, скромность и обязательно неповторимость!

ВОЗМОЖЕН
RENT

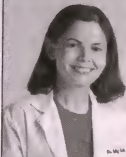
ПРОДАЕМ
ШУБКИ

Таня (206) 931-1659

Clearvue Vision Center



CLEARVUE VISION CENTER



Alexandra Gelt

15 лет практики в США

РУССКОГОВОРЯЩИЙ ГЛАЗНОЙ ВРАЧ



**Мы проводим квалифицированную,
тщательную проверку глаз у детей и взрослых**

- Инфекционные заболевания глаз
- Проверка глаз у больных диабетом
- Лечение сухости глаз
- Диагностика и лечение глаукомы
- Диагностика катаракты
- Проверка аллергии глаз
- Консультация по рефракционной, лазерной операции и послеоперационная проверка глаз
- Контактные линзы
- Очки разных дизайнеров, включая современные солнечные очки

Принимаем основные виды
страховок, Medicare и Medicaid.

Тел. 425. 251. 9200
РАБОТАЕМ И ПО СУББОТАМ

Address:
8009 S. 180th Street # 104
Kent, WA 98032
(напротив магазина IKEA)

COUPON

\$40 СКИДКА
НА ГЛАЗНОЙ ЭКЗАМЕН ИЛИ
ПОКУПКУ ОЧКОВ/ЛИНЗ
купон не работает со страховкой

COUPON





Skyline Properties Petr

Borishkevich

Cell (253) 218-9014

E-mail: seattle150@yahoo.com



I have big experience with selling and buying houses.
Professional in Short sale.



Auburn \$208,000



Auburn \$220,000



Federal Way \$116,000



Federal Way \$235,000



Fife \$199,950



Kent \$145,000



Kent \$230,000



Kent \$250,000



Puyallup \$199,000

Energy Solution Heating and Cooling Inc

- Gas Furnaces
- Air Conditioning
- Air Cleaners
- Water Heaters
- Gas Fireplace Inserts
- Heat Pumps

• Custom Sheet Metal Work

Экономичные установки,
которые помогут сэкономить
ваши счета за газ до 30%

Super Sale
Best Heating
Products

Качество
гарантируем

gospingmechanic@yahoo.com

Принимаем Visa, MC, Amex, поможем с финансированием.

Cell. (425) 773-1309 • (425) 742-3986

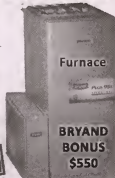
Licensed • Bonded • Insured



HYBRIDHEAT

**WHATEVER
IT TAKES**

bryant



Furnace

**BRYANT
BONUS
\$550**

ИММИГРАЦИОННАЯ СЛУЖБА

"РУССКИЙ ДОМ"

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ РУССКО-ГОВОРЯЩЕГО АДВОКАТА

РЕГИНА ЯКОБСОН

ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ

СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГРАНИЧНОГО ПАСПОРТА (travel document)

1. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ СТАТУС PAROLE, ASYLEE НА ГРИН КАРТУ /I-485/ И ГРАЖДАНСТВО /N400 /ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НИЗКИМ ДОХОДОМ / FEE WAIVER/
2. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ ДЛЯ ГРАЖДАН США С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ДЕТЬМИ
3. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО, ПОМОГАЕМ ОФОРМЛЯТЬ ГРАЖДАНСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЫТОВЫМИ ИЛИ КРИМИНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.
4. ВИЗЫ ДЛЯ НЕВЕСТ / ЖЕНИХОВ (возможны только для граждан США). К1.
5. ПРЕДЛАГАЕМ ПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ ИММИГРАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

NEW

• Многократная виза в Россию в Американский паспорт на 3 года, а также визы в Россию на 1-3-6-12 месяцев в Американский паспорт и Травел документ.

ВИЗА В УКРАИНУ, БЕЛАРУСЬ, УЗБЕКИСТАН, ТАДЖИКИСТАН, КИРГИЗСТАН

ВСЕМ, КТО НЕ ИМЕЕТ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА И НЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА В США, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ РАЗРЕШАЮТ ВАМ ЕЗДИТЬ ПО ТЕРРИТОРИИ В ТЕЧЕНИИ 1 ГОДА, А ТАКЖЕ В СТРАНАХ СНГ.

Tel. (916) 446-3341

331 J St. # 200 Sacramento, CA 95814

PASSPORT



VIKO Landscaping

Experienced • Licensed • Bonded • Insured

Мы делаем

- Patio and walk ways (из бетона, кирпича или натурального камня)
- Стенки из камня или блоков
- Planters из дерева, кирпича, блоков или прессованного камня)
- Речки, водопады, песочницы, заборы любого типа
- Осушаем мокрые участки, дренажные и поливные системы, освещение
- Кладем новую или меняем старую траву, обрезаем деревья, посылаем барком, новой землей и многое другое



Гарантируем качество и умеренные цены

Звонить Николаю Cell: (425) 922-7101

Звонить Виктору Cell: (253) 332-1377

E-mail: vikoland@msn.com



SCHREIB

INSURANCE GROUP

Providing direction for all your insurance needs.

**LOOKING FOR A HEALTHCARE
QUOTE OR LOWER RATE ON YOUR
AUTO INSURANCE? I CAN HELP!**



"I'll shop your rate with multiple top carriers to find you the best value for your money! We offer great rates on Auto, Home, Life and Health insurance.

Just call (253) 365-6466
for a quick quote
or email me at

Jason@schreibinsurance.com

www.schreibinsurance.com

PROGRESSIVE DAIRYLAND
AUTO



**WEDDING
VIDEOGRAPHY
PHOTOGRAPHY**



visit us at:

THEBLOOMINGOAK.COM

WEDDING MEMORIES LIKE NEVER BEFORE

TEL: 425 591 1366 ASK FOR VITALITY

EMAIL: THEBLOOMINGOAK.VIDEO@GMAIL.COM

WEB: WWW.THEBLOOMINGOAK.COM

Художественная школа

**Объявляет набор учеников
с 6 лет и выше**

Художник с 20-ти летним стажем

Есть классы для взрослых

Удобное расположение

Принимаем заказы на картины:
Портреты, пейзажи, натюрморты.

Производится
реставрация картин
и делаются
рекламные щиты

(425) 443-7397 Вячеслав

Косметический салон

"Elena's Skin Care"

424 102 Ave SE #101 Bellevue, WA 98004



- ☐ Европейские методы очистки кожи, массаж лица и шеи, мультивитаминные и грязевые маски.
- ☐ Нехирургические процедуры по устранению и лечению поврежденной структуры кожи: морщин, пигментных пятен любой этиологии, рубцов после прыщей, шрамов.
- ☐ Различные виды пилинга: микрокристаллический, химико-биологический, микрошлифовка.
- ☐ Омолаживающие процедуры.
- ☐ Лечение угревой сыпи.
- ☐ Body Wraps: лечение натуральными водорослями, минералами и солями из Мертвого моря (снижение веса, устранение целлюлита, "пористой", "апельсино-подобной" кожи, удаление токсинов и вредных веществ из организма, делающее кожу упругой и гладкой).
- ☐ Чистка ушей (снижение давления, головокружения, головных болей, звона ушей)
- ☐ Удаление волос на лице и теле.
- ☐ Дизайн бровей.
- ☐ Покраска бровей и ресниц.
- ☐ Химическая завивка ресниц.
- ☐ Профессиональный макияж.

(425) 772-9688 Елена

Stepman Homes, LLC

Home Improvements & Renovations

- Kitchen & Bath Remodeling
- Cabinets (install, refinishing, refacing)
- Carpentry (stairs, moldings)
- Window replacements
- Doors
- Painting interior/exterior
- Tile
- Decks
- Fence
- Supply stairs parts and millwork

Подготовим дом к продаже.
С нами Вы продадите дом быстро и
выгодно.

Free estimates & advice

(425) 238-5676

Licensed • Bonded • Insured

центры реабилитации и круглосуточного
ухода за больными людьми

“Ольгино”



В нашем центре:

- Медицинское обслуживание
- Приготовление пищи в посуде “Zepter”
- Отдельные комнаты (возможен личный телефон/интернет)
- 4 Программы русского ТВ
- Принимаются люди для временного проживания или на реабилитацию сроком от 1 месяца и больше

Опыт работы более 20 лет

**Требуются сотрудники
(206) 399-3939**



Email: Olgino@Olgino.com

Website: www.olgino.com

ДЕТСКИЙ САД



Телефоны:

(206) 778-4635

Лариса

(425) 442-7865

Работаем 24 часа в сутки, 7 дней в неделю

- Большой опыт работы с детьми
- Добросовестное и ответственное отношение к ребенку
- Отличные отзывы родителей
- Полноценное домашнее питание
- Основы общего развития
- Занятия
- Игры на свежем воздухе
- Низкие цены

**Удобное
расположение**
рядом с exit#7
405 highway



E-mail: pmo.1410@yahoo.com
Renton, WA 98056



zepter
INTERNATIONAL

**Это здоровье, престиж,
красота**



**Уникальная, высококачественная
посуда Zepter:**

- обеспечивает здоровое питание
- сохраняет витамины и минералы
- снижает риск заболеваний
- снижает уровень холестерина
- понижает кровяное давление
- сокращает время приготовления пищи
- уменьшает расход энергоносителя

возможен гибкий план оплаты

Zepter - не только посуда...
дополнительная информация:

(425) 485-4418

Финансирование Недвижимости

Дома • Condo • Бизнесы • Земля

- Conventional
- FHA
- HARP
- Home Path
- Jumbo
- Manufactured Home
- Low Down Payment Loans

MG Financial Solutions, LLC
E-mail: ggimov@comcast.net



Марина
Mortgage Broker
Lic # 171283
LO Lic 128904

Звоните сегодня: (206) 992-3657

615 C Street SW
Auburn, WA 98001



*European
Goods,
Produce,
Bread, & Our
Special Deli*



Приглашаем Вас посетить наш магазин и убедиться в большом выборе европейских продуктов и российских деликатесов.
Наши низкие цены придадут Вам праздничное настроение и помогут украсить Ваш стол.

253. 887. 8181

Пон. - Субб., 9am - 9pm

Лицензированный Детский сад и подготовительная группа



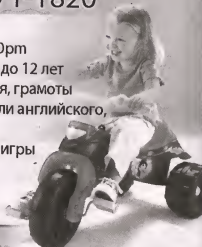
(206) 235-3491 Larisa
(425) 271-1820

- Индивидуальный подход
- 5 дней в неделю с 6.00am - 6.00pm
- Принимаем детей с рождения до 12 лет
- Обучаем основам счета, чтения, грамоты
- Ежедневные уроки русского или английского, рисования и труда
- Интересные развлекательные игры
- 5-разовое питание
- DSHS - OK

Мы ждем Ваших детей

**18543 114th Ave SE
Renton, WA 98055**

(Petrovitsky / Fred Meyer location)



**Ты не забыл
поставить рекламу в
Перспективу?**

Прием до 20 числа.



10 слов-паразитов, мешающих начать бизнес

Семён Семёнов

Однажды мой товарищ спросил, что меня останавливало начать бизнес пять лет назад? Если честно, вопрос заставил меня задуматься. Обычно меня спрашивали, как я начал бизнес. Причины торможения на старте было много, но я выделил десять основных.



А что скажут люди? Это самое первое препятствие, которое мешает вам начать любой проект. Действительно, люди могут сказать многое. Люди могут не верить в вас. Даже больше — люди сделают все, чтобы у вас ничего не получилось, чтобы вы оставались в том же болоте, что и они. Пусть это вас не останавливает. Люди говорили и будут говорить. Это их любимое занятие, потому что мало в мире тех, кто подтверждает свое слово делом. Вы именно тот человек. Будьте сильным и наращивайте шкуру потопле — в ваш адрес всегда будет лететь критика. Уж лучше делать и ошибиться, чем лежать на печи и не уважать себя. Люди в любом случае будут о вас говорить. Плохо или хорошо — это не важно. Главное, о вас говорят. Никто не будет бить дохлую собаку — это не интересно. Лучше прожить палочкой леву, пока он не видит или спит. Работайте, и все у вас получится.

Сиди на попе ровно. Именно так, а то упадешь! Как бы боялся люди поражения. Их работа не доставляет им удовольствия, но ее они не хотят потерять ни в коем случае. У меня было, что терять, когда я начинал работать на себя. Была должность в отделе по делам молодежи, были перспективы идти дальше по карьерной лестнице. Получился курьез на оставленной работе — через три дня после моего увольнения, позвонили из администрации района и предложили прийти на «говоры» — обсуждалась моя кандидатура на должность директора какого-то учреждения. Их пришлось расстроить. Результат за один год работы нулевой. Если вы делаете свою работу хорошо, рост неизбежен. Сидеть ровно и ждать хорошей погоды у моря — это разрушительно. Вы сами рушите свою жизнь. С попой у вас должно быть связано только одно слово — шило. Без шила в этом месте никуда.

Лучше синица в руке. Ох, уж эта пресловутая птичка. Ну, есть у вас какая-то работа за деньги. А то там ли вы мечтали, когда бегали по дворам голопопниками? Уверен, что все мечтали о космосе, приключениях, радости жизни нового. Так почему же вы до сих пор перекладываете бумажки? Стабильность — не предел мечтаний. Вспомните себя, когда вы смотрите фотки людей, которые решили и поменяли жизнь. Не обязательно лететь на другой конец света, чтобы поймай, наконец, того журавля в небе. Отпустите синицу из руки!

Дела на полпути не бросают. Я знаю одну девушку, которая в любом случае дочитает книгу, которую купила. А мне этого не надо. Я привык к тому, что скучное дело или продукт можно и нужно прекращать использовать. Если книга не интересна, я её не читаю, и сдаю в букинист. Не наслушьте себя, если вам трудно делать что-то, что не по душе вам. Это нормально — отсытять к какому-то делу. Я сам продавал уже две компании: кафе «Перепечки» и нейтринговую компанию «ЕШКА».

Предприятия были прибыльными, но за 5 лет это перестало приносить удовольствие. Сидя у меня театральная школа Oliver, блог «Сын Охотника» — и это круто для меня. Предлагаю и вам взвесить все плюсы и минусы, и решить, наконец, что вам важно — удовольствие от работы или тануть лампу?

От добра добра не ищут. Зарабатывать много — это не грех. Почему всех так волнует страх больших денег в ходе успешного и любимого проекта? Поверьте, друзья, в жизни можно быть и богатым, и красивым, и добрым — только в сказках этого не бывает, а в жизни — навалом. Нас так воспитали, я все понимаю, но надо же как-то брать себе в руки и начинать заниматься собой и своим делом. Красивые, успешные, богатые, здоровые — вот кем вам надо быть, люди! Страх стать лучшим только тормозит вас в развитии. Поверьте, вы достойны лучшего. И у вас это будет!

А гарантии будут? Гарантий никогда нет! И нет правила Парето 80/20. В жизни есть одно правило — 50/50, позволяет или нет, будет или не будет, летимые любви, с медом или со спущенной (хот, тут много и того и другого). Великие «гуру» вам могут пообещать успешный успех, но научить, как добиться этого успеха, они не могут. К сожалению, они умеют только красиво говорить. Для знаний ищите людей, которые имеют бизнес, теряли его и умеют зарабатывать. Чтобы стать миллионером, общайтесь с такими. И это не даст гарантий, зато покажет вам ту жизнь, к которой вы стремитесь. Вы — самая лучшая гарантия себе, люди. Развивайтесь, рискуйте, теряйте — только так можно получить опыт и деньги.

Выве голову не прыгнешь. Навязывание вашей ничтожности идет с самого детства. Для интереса, просто пройдитесь по детским площадкам. Мамы и бабушки держат своих детей в «золотой» клетке: не бегай, упадешь, замараешься, будет больно. Нам с самого детства говорят, что мы что-то не можем. Это реальная проблема, друзья. И это не только у нас — это везде. Так вот, развешиваем мировой заговор мам и бабушек. Выше головы прыгнуть можно! Это не так уж трудно. Грамотное планирование и нацеленность на результат приведет вас к своему Олимпу. Именно боль поражения делает нас сильнее и заставляет прыгать все выше и выше. Именно так достигают своих высот лучшие из нас.

Нас никто нигде не ждет. Вот это правда, друзья. Я был за границей и в других городах России. Там мы, действительно, никому не нужны. Там свои проблемы и заботы. На моем веку много ищущей и творческой молодежи уехало в другие места. Многие так же работают продавцами-консультантами. Примите правило, что надо ехать не откуда-то, а куда-то. Умение находить бизнес тут, на своей территории, неизбежно приведет к тому же результату на другой. Умение делать так, чтобы вас не ждали, но вы могли принести пользу своим появлением. После такого «приезда», вас уже точно нигде не отпустят. Вы, друзья, уже можете что-то предложить другому городу и другой стране. Поверьте, таких людей там будут ждать, хотя они еще не знают о своем счастье.

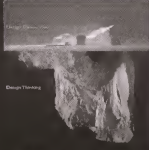
Все так живют. Деды наши молились и мы будем. Люди, а откуда прогресс пошел? Если бы все были такими, как и сидели бы в сесах без сленчик и журналов с рецептами. Если абсолютно большинство хотело на работу к 8.00, это не значит, что ты обязан делать то же самое. Ну, сова ты, ничего не поделаешь. Умение делать одинаково во все время работы все всеобщего качества — это прекрасное качество.

Чудеса не бывают! Это близко к тезису №1 и 2, но отличия есть. Чудеса случаются с людьми, которые умеют их делать. Неужели одноклассник Гагарина предполагал, что он учатся с самим Гагариным? Нет, они учились с Юркой. Но этого человека смог сделать чудо.

Мы живем довольно редко — всего один раз. Я вам не предлагаю покорять дальние планеты — останемся на нашей. Она довольно большая, чтобы найти на ней достаточно места для свершения своих чудес. Катайтесь на лыжах, пишите книги, работайте на погуляе уж. Всегда можно найти место чуду, если очень постараться. И вы сможете стать именно тем, о ком будут говорить. Не обязательно вас будет упоминать весь мир, но ваши близкие и друзья будут знать, что они были рядом с вами, когда вы росли как личность. Они будут рады знать, что, может быть, именно они помогли вам вырасти в такого человека. Кто-то будет радоваться, и это и вспоминающие вас.

ИЗГОТОВИМ ЛЮБУЮ РЕКЛАМНУЮ ПЕЧАТНУЮ ПРОДУКЦИЮ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

- ВИЗИТКИ
- ОТКРЫТКИ
- БРОШЮРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ФЛАЕРЫ
- ЛИСТОВКИ
- БАНЕРЫ



КАЧЕСТВЕННО • БЫСТРО • НЕДОРОГО 425 614-1700

АТМОСФЕРА ЛЮБВИ: КРАСИВЫЕ МЕЛОЧИ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА

Никто не спорит: атмосферу любви в доме создают теплые отношения между людьми, а вовсе не мелочи интерьера. Однако для последних естественно появление там, где живет любовь.

«Сердечные» подушки



Декоративные подушки любовной тематики легко и просто впишутся в любой интерьер. Благодаря дизайнерам выбор таких думок сегодня велик: от банальных красных подушек в форме сердца, до «сложносочиненных» в стиле пэчворк, «признательных» с афоризмами или «мимимишными» словами любви. В спальне уместны будут более изысканные, а вот для гостиной лучше выбрать более сдержанный вариант.

Статуэтки

С помощью статуэтки можно внести в интерьер комнаты неброский, но очень тонкий штришок любви. Даже самая небольшая статуэтка, расположенная в подходящем месте, позволит не забывать о чувствах друг к другу и беречь их.



Подсвечники и свечи

Зажженные свечи создают в интерьере совершенно особую атмосферу — уютную, теплую и романтическую. Если поставить их в красивые подсвечники — эффект не только увеличится вдвойне, но и будет ощущаться

даже тогда, когда свечи «бездействуют». Сегодня в магазинах можно найти интересные свечи-скульптуры: парафин сгорает, обнажая бронзовые фигуры влюбленных.

Плед или покрывало



Другой универсальный способ поставить акцент любви в интерьере — «соответствующее» покрывало или плед. А для романтического вечера совсем необязательно покрывать пледом кровать — можно просто слегка небрежно накинуть его на кресло.

Картина, панно, фотография

Конечно, мечтать о том, что знаменитая «любовная» картина Марии Шагал «Над городом» висит не в Третьяковской галерее, а у вас в квартире, не вредно. Но в реальности можно довольствоваться и качественным постером. Впрочем, необязательно это должен быть Шагал, великих картин о любви множество. И даже их фотокопии, безусловно, лучше, чем картины маслом неизвестных современных авторов. Если ваш интерьер равнодушен к высокому искусству, а любви хочется — повесьте на стену панно или романтическую фотографию в красивой рамке.



Подвесные украшения

Подвесные украшения ассоциируются у большинства с Новым годом, и зря! Это отличный способ декорирования интерьера, как для повседневности, так и для многих праздников. Найти место подвесным украшениям несложно: их можно прикрепить прямо к потолку, повесить на стену, дверную ручку или домашнюю пальму, если такое дерево есть в вашем доме.

Доска для посланий

Ритмы современной жизни настолько быстры, что порой проявить нежность и сказать теплые слова другу другу мы просто не успеваем. А если и успеваем, всегда хочется большего — чаще вспомнить друг о друге и на расстоянии. Стикеры, блокнот, а еще лучше — специальная доска для посланий поможет быть «на связи» по жизненно важным вопросам любви, внимания, заботы.

«Счастливые женщины»

Женский клуб

Мы предоставляем услуги:

- Помощь по дому, приготовление еды, уборка дома, помощь в саду, стирка и глажка белья и др...
- Присмотр за детьми (baby sitting) любого возраста, на часть дня, вечернее время или на полный день.



Все вопросы по телефону

(425) 208-6383 или

E-mail: katya.ponomareva@yahoo.com

КАК ВЫБРАТЬ ЗЕЛЕНый ЧАЙ?

Зеленый чай уникальный напиток, полезен он для здоровья, красоты, похудения. Ценят зеленый чай за его лечебные и целебные свойства, а также за способность чая утолять жажду.

Полезь зеленого чая известна с древних времен – в Китае этот напиток был настоящим лекарством. Сегодня мы видим, что интерес к зеленому чаю возвращается, хотя до сих пор в нашей стране рынок этого продукта весьма скуден. Какой зеленый чай должен выбрать потребитель, чтобы насладиться непередаваемым вкусом и избежать неприятностей? Об этом и поговорим.

Видов зеленого чая масса. Многие из них различаются по способу обработки чайного листа, но в целом можно сказать, что зеленый чай относится к типу чая называемых «неферментированных» чаев – т.е. чайный лист остается практически свежим, а значит, сохраняет все полезные вещества, своиственные чаю.

Состав зеленого чая очень богат: этот напиток содержит практически все известные науке витамины и минеральные вещества, а также обладает изображением богатым белковым (I) составом: по питательной ценности чай приравнян к бобовым. Особенность зеленого чая – это наличие алкалоида теина (облегченный аналог кофеина), танина и катехинов. Именно благодаря этим веществам мы так любим чай за его бодрящие, антиоксидантные, антигипертензивные и проч. свойства.

Зеленый чай поразителен тем, что при заваривании щедро делится с раствором накопленными полезными веществами, а вредные не спешит отдавать. Поэтому если правильно употреблять зеленый чай, а именно: пить напиток в течение дня в небольших количествах и не пить на ночь, – вы действительно почувствуете



пользу зеленого чая, оздоровите и омолодите свой организм, и даже сможете похудеть!

Как выглядит качественный зеленый чай

Зеленый чай произрастает в Китае и Японии – соответственно, знаменитые фирмы этих стран скорее всего порадуют вас хорошим чаем.

Попытайте чай в специализированных магазинах, на развес или в банках: так меньше шансов приобрести некачественное сырье. Обязательно приобретайте крупнолистовой чай. Помните: качественный чай не бывает дешевым.

Лучшие зеленые чаи собирают в начале апреля – это молодые листочки и почки чайного куста. Готовый чай в этом случае имеет закрученную или выгнутую форму. Вообще же форма зеленого чая весьма разнообразна: он может быть плоским, прессованным, спиральным, спиральным и проч. Главное при выборе качественного чая – не его форма, а цвет высушенного листа: он должен быть естественно-зеленым.

Обратите внимание и на срок хранения чая: чем свежее чайные листочки, тем лучше. Выбирая чай, обязательно пощупайте его: травяной аромат с цветочными или фруктовыми нотками – то, что надо.

Как выглядит некачественный зеленый чай

Как выглядит некачественный зеленый чай

К сожалению, плохой зеленый чай тоже бывает, и многие наши сограждане беззащитно путают его с хорошим. Так, всем известные аромат и привкус рыбы, сине, сильная горечь или привкус одеколона, тошнотворный по силе аромат фруктов – все это признаки некаче-

ственного зеленого чая. Зачастую такой чай поставляют Цейлон и Индия.

Любое потемнение на листах зеленого чая – признак брака.

Никогда не покупайте дешевой чай в пакетиках: во-первых, при такой обработке теряется вся польза зеленого чая, а во-вторых, качественное сырье никогда не отдадут на подобную «экзекуцию».

Как проверить качество зеленого чая

Домашнее заваривание зеленого чая правильно (залейте горячей водой на 1–3 минуты) и оцените результат. Напиток должен приятно пахнуть: цвет может варьироваться от светлого – до темно-зеленого, даже с нотками желтого, но окраска должна быть яркой, прозрачной, красивой. Вкус будет приятным, сладковатым – такой чай можно легко пить без сахара, тогда как некачественный чай хочется сильнее подсластить.

Кстати, чем качественнее чай, тем легче он нежится при заваривании.

Зеленый чай и похудение

Зеленый чай является популярным дополнительным средством для снижения веса. Он также улучшает регуляцию сахара в крови, способствует обновлению жировых клеток, снижению и оптимизации веса. Зеленый чай содержит органические вещества, которые называются катехинами. Они ускоряют процесс обмена веществ и снижают аппетит.

Исследователи университета Маастрихта в Голландии сложили результаты одиннадцати исследований, используя статистический метод, который называется метаанализ, и выяснили, что катехины в зеленом чае способствуют снижению и оптимизации веса. Катехины действуют интенсивнее в сочетании с кофеином.

Другие исследования показали, что катехины, содержащиеся в зеленом чае, помогают снизить общее количество жира и количество подкожного жира в области живота, а также количество триглицеридов в крови. Зеленый чай эффективно снижает жир и является хорошим дополнением к физическим упражнениям.

И не стоит думать, что несколько чашек чая расплавит весь ваш лишний жирок. Это всего лишь отличное дополнение к питанию и тренировкам. Следующий раз, когда вы будете в магазине выбирать чай, обратите внимание на зеленый. Только не тот, что в пакетиках, а настоящий! Помните! Хороший зеленый чай не может быть дешевым!

GRAND OPENING
Little European Cafe
3612 Center Street Suite D
Tacoma WA 98409
253.212.3434
Mon-Sat 12:00 pm - 9:00 pm
Sun 12:30 pm - 9:00 pm

FREE Coffee with purchase of \$7.99 meal!

\$1.29	\$1.69	\$2.49	\$4.99	\$2.99

GRAND OPENING
Little European Cafe
3612 Center Street Suite D
Tacoma WA 98409
253-212-3434
Mon-Sat 12:00 pm - 9:00 pm
Sun 12:30 pm - 9:00 pm

FREE Coffee with purchase of \$7.99 meal!

\$1.29	\$1.69	\$2.49	\$4.99	\$2.99

9 САМЫХ ОПАСНЫХ ЗАВТРАКОВ

Те, кто пропускают завтрак, поступают неразумно: это прямая дорога к лишним кило и плохому самочувствию. Но ошибаются и те, кто привык к плотной утренней трапезе: далеко не все блюда подходят для первого приема пищи. Представляем вам 9 самых опасных завтраков.

Выбирая, чем бы позавтракать, имейте в виду: утренний прием пищи важен не только и не столько для фигуры, сколько — для крепкого здоровья. Правильный завтрак не только помогает организму проснуться, он запускает метаболизм и работу пищеварительной системы на весь день.

Потому последствия от неправильной утренней трапезы мы можем чувствовать в течение всего дня: ощущать вялость, отсутствие концентрации и желание чем-нибудь перекусить. Особенно это грозит сладкие завтраки: они резко повышают уровень глюкозы в крови и так же резко его опускают, тем самым заставляя вас испытывать сильнейший голод в течение дня.

1. Выпечка: сдоба, торты, круассаны



Классический французский завтрак — чашечка кофе с круассаном — на самом деле очень не полезен как для фигуры, так и для здоровья в целом. Во-первых, сдоба — это быстрые углеводы, а значит, насытиться надолго таким завтраком не выйдет. Уже через полчаса, максимум час, мы захотим есть опять. И произойдет это, скорее всего тогда, когда мы придем на работу. А там — снова кофе и печенье. Кроме того, быстрые углеводы вызывают резкие скачки уровня сахара в крови, которые представляют собой серьезное испытание для организма и в выводят из строя поджелудочную железу.

Чем заменить? Тем, кто не может обойтись без выпечки на завтрак, лучше приготовить диетический пирог: яйца, творог и мед взбейте в блендере до однородной консистенции, вылейте в форму и запекайте в духовке. А крем сделайте из нежирного йогурта, какао и меда, взбитых в блендере до однородной массы. Полейте его соусом, и у вас получится правильный завтрак.

2. Сладости: конфеты, шоколад

Этот вариант и завтраком-то назвать сложно. Съесть глюкозы натощак и запить это кофе или чаем? Нет, это точно не прием пищи. Сладости повышают уровень глюкозы в крови, поднимая немного энергии. Но она, конечно же, резко покинет вас уже через полчаса. Неудивительно, что этот «завтрак» не принесет пользы ни для желудочно-кишечного тракта, ни для обменных процессов организма.

Чем заменить? Диетологи сходятся во мнении — если очень хочется есть сладкое, то лучше перекусить зефиром, мармеладом, горьким шоколадом или пастилой. Но именно перекусить, то есть съесть их после правильного завтрака, но ни в коем случае не вместо него. Кроме того, посоветуйте свой завтрак с медом. Мед очень быстро избавляет от желания кушать чего-нибудь сладкого.

3. Кукурузные хлопья с молоком

Маркетологи называют их полезным завтраком, но это лишь рекламный трюк. Подавляющее большинство



подобных продуктов содержит в себе огромное количество сахара и вкусовых добавок. А единственный ценный компонент злаков, клетчатку, в нужных количествах содержит только 2% готовых завтраков. Конечно, после одного приема такого лакомства вы не заметите ухудшений, но попробуйте постить их месяц, — и боли в желудке, а также высыпания на лице вам обеспечены.

Чем заменить? Попробуйте шоколадную овсянку: с вечера залейте овсяное молоко, добавьте творог, какао и мед. Дайте настояться в течение ночи, утром сможете побаловать.

4. Каши, не требующие варки

Крупы, которая содержится в этих кашках, измельчена и обработана паром. Да, в ней есть полезные микроэлементы, но их количество ни в коем случае нельзя сравнивать с содержанием в обычной гречке или овсянке — последние явно выигрывают. Во-вторых, содержание полезной для желудочно-кишечного тракта клетчатки, в «быстрых» кашках в разы меньше. Ну а во-вторых, в пакетиках, не требующих варки, содержится огромное количество химических добавок и сахара.

Чем заменить? Измельченной овсянкой без добавок — сварится она за 3–5 минут. С утра нет и этого времени? Попробуйте с правильным завтраке заранее: залейте кашу молоком накануне вечером, добавьте ягоды, мед и орехи.

5. Яичница с жареным беконом

Казалось бы, яйцо и мясо — прекрасный вариант для тех, кто хочет получить с утра приличную порцию белка. Но только не в виде жареного яйца с добавлением жирного бекон. Такой завтрак правильным не назовешь. Вряд ли это блюдо подарит вам хоть что-то, кроме лишнего калорий и сложностей в работе пищеварительной системы.



Чем заменить? Омлетом с курятиной и тертым сыром. При желании блюдо можно дополнить овощами и цельнозерновым тостом.

6. Плавленные и творожные сырки с наполнителями

Уверены, что несколько творожных сырков могут заменить полезный завтрак? Напрасно. Эти продукты скорее можно отнести к десертам и сладостям, нежели к творогу. Сладкая и вкусная творожная масса часто содержит в составе пальмовое масло, что уже должно насторожить. К тому же сахара и искусственных ароматизаторов в них столько, что ваш организм вам точно «спасибо» не скажет. А плавленные сырки часто готовят из отходов производства, то есть из сыра, который не удалось продать цельным куском.

Чем заменить? Обычным творогом или сырками домашнего приготовления. Густой творог смешайте с ложкой меда и бананом в блендере, а затем слепите из этой массы форму, напоминающую глазированные сырки. В качестве глазури выступит смесь какао с небольшим количеством ванили. Полейте его «сырки» и уберите в морозилку на 1 час.

7. Манная каша

Манна — это одна из самых вредных каш для тех, кто следит за фигурой: она почти не содержит сложных углеводов и клетчатки. По своей сути, манка — это мука. Много ли пользы от сваренной манной? Пшеница при столь сильном измельчении теряет свои питательные свойства. А вот крахмал и глютен остаются. Первый — весьма нежелательный для тех, кто склонен к болезням дыхательных путей, а глютен может провоцировать аллергию и вызывать нарушения пищеварения.

Чем заменить? К сожалению, тут вариантов нет, от манки лучше просто отказаться. Ведь манная крупа — сам по себе очень калорийный продукт, а если вы добавите еще сахар, молоко и сливочное масло, то о пользе ее для фигуры можно забыть.

8. Бутерброды с колбасой или сосиски

Так обычно завтракают те, кто любит с утра подкрепиться плотно, уверяя себя, что едят мясо. Его в современных колбасах очень мало, зато в них предостаточно вкусовых добавок. К тому же белый хлеб или батон, из которых чаще всего и готовятся вредные бутерброды, — это почти та же выпечка, а значит, быстрые углеводы.

Чем заменить? Мясной завтрак может быть и вкусным, и полезным. Вместо колбасы можно использовать полукопченую куриную или индейку, куриную ветчину или запеченную индейку со специями. Это тоже вкусно и сытно. Батон в привычном бутерброде можно заменить цельнозерновым или ржаным хлебом — это медленные (сложные) углеводы, которые насыщают нас надолго.

9. Мюсли и гранола

Одно дело, если в такие готовые завтраки не добавлены ароматизаторы и подсластители, и совсем другое, когда их там больше, чем всего остального. Яркие вкусы вредных мюсли провоцируют нас на увеличение порций и поглощение добавки. Многие имеют привычку грызть такие завтраки как снеки, сидя перед телевизором. Естественно, переедание влечет за собой увеличение массы тела.

Чем заменить? Правильными мюсли, в составе которых только зерно и одна или несколько разновидностей орехов или сухофруктов, и никакого шоколада, глазури, меда или какао.

Александра Дудкина

ОДЕЖКА ДЛЯ ПИРОГОВ

Не красна угла избами, а красна пирогами. И пироги должны быть не только вкусными, но и привлекательными на вид, чтобы одного взгляда было достаточно, чтобы понять: «Как я хочу кусочек этого изумительного пирога и... долгие годы наслаждения!». Сегодня мы будем учиться превращать самые обычные домашние пироги в произведение кулинарного искусства, чтобы приглашенные «на пироги» гости заверши в немом восторге и сказали «У тебя золотые руки!».

Чтобы испечь вкусный пирог, нужен хороший рецепт и хорошее настроение. Однако, хозяйка с хорошим настроением немало, а рецепты пирогов похожи друг на друга, несмотря на «маленькие секреты» мам и бабушек. Как же сделать такой пирог, чтобы он был лучшем всех? Эффектно его украсить, причем так, чтобы это и не отняло много времени и усилий, и не «перебило» восхищение! Собственно вкусом выпечки и было по силам любой хозяйке.

Хрустящий краешек

Для начинающей хозяйки хороший способ придать своей первой выпечке индивидуальность – научиться красиво оформлять края пирога. Поначалу именно края подводят: то они слишком толстые, то разваливаются при выпечке, то начинка выходит за края. Что же делать? Самое простое это сделать фигурные края! Запелести косичку из теста, оформить край «зубчиками» или, воспользовавшись вырубными трафаретами создать настоящий шедевр.



Совет: чтобы сделать листики разноцветными, нужно просто смешать яичный желток с несколькими каплями пищевого красителя.

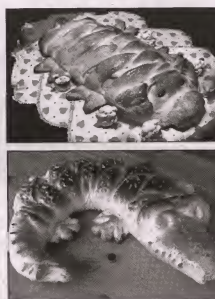
С чем пироги?

А с чем ваши пироги? Это вопрос задается хозяйке всегда! Чтобы не отвечать по 20 раз каждому, пироги можно оформить таким образом, что всем сразу станет ясно: этот с рыбой, этот с мясом, а этот с капустой!

Главное придать пирогу правильную форму и соответствующий внешний вид: от рыбы до крокодила!

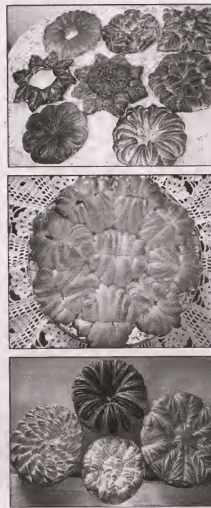


Рыбная слойка



Слоеные чудеса

Самые красивые пироги можно приготовить из слоеного теста – будь оно хоть домашнее, хоть купленное в магазине замороженное. Фурор вам обеспечит, то, как вы это тесто завернете. Вот тут придется вспомнить школьную геометрию и сходиться за... линейкой.



Каравай-каравай, кого хочешь, выбирай!

Нереально красиво, аппетитно и, на первый взгляд, не может быть повторено на обычной кухне. Все не так сложно, глаза могут немного побойться, а руки пусть займутся делом.



Даже такой простой пирог, как рулет с начинкой, который обычно выглядит невзрачным «бренвишом», легким взмахом ножа и поворотом умелой руки, можно превратить в цветок сказочной красоты! Итак, свершаем самый обыкновенный рулет из дрожжевого теста с маком в кольцо и...



Даже есть жалю...
Попробуйте освоить хотя бы несколько приемов украшения домашних пирогов, и вашему дому обеспечена слава самого гостеприимного и хлебосольного.

Анастасия Пучкова



**Ольга
Ротштейн,**
адвокат
Rotstein
Law Office, P.C.



**Екатерина
Могулевская,**
адвокат
Law Offices of
Ekaterina
Mogulevskaya

БАНКРОТСТВО

- Chapter 7 (liquidation) – одномоментное списание долгов;
 - Chapter 13 (reorganization) – долговременная рассрочка уплаты долгов, возможность перманентного списания второго и/или третьего займа под дом;
 - Chapter 11 (personal and business reorganization).
- Банкротство может стать шансом сохранить ваш дом!

REAL ESTATE LAW

- Подготовка необходимых документов и представление интересов в ходе переговоров с банками в соответствии с новым законодательством Штата Вашингтон по предотвращению foreclosures.

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

- Все виды автомобильных аварий независимо от суммы ущерба.
- Дискаунт на адвокатские услуги - 25% вместо стандартных 33.3%.

НАЛОГОВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

- Представление интересов налогоплательщиков в ходе аудиторских проверок проводимых IRS и State of Washington taxing authorities (WA DOR, WA ESD, WA L&I) и апелляции налоговых требований.
- Переговоры с федеральными и местными налоговыми органами по вопросам снижения налоговой задолженности (installment agreement, Offers in Compromise).

Адрес: 11661 SE 1st Street, Suite 201, Bellevue, WA 98005

Телефоны: 206-579-8823
or 206-948-5202

E-mails: olga.tax@gmail.com and mogulevs@gmail.com





*Жить в своем доме
становится выгоднее,
чем арендовать!*



Elena Malyuta

Branch Manager MLO - 40784

Gold Star
Mortgage Financial Group

EMalyuta@goldstarfinancial.com

www.elenamalyuta.com

- Займы FHA, VA, USDA, Jumbo
- Перефинансирование
- Займы для домов, нуждающихся в ремонте
(стоимость ремонта входит в заем)
- Строительные займы

**Звоните для получения
квалифицированной
консультации**

12729 Northup Way, Suite #4
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376

Cell. (206) 778-9507

Tel. (425) 641-7830

Fax (425) 746-2905

FACEBOOK ВГОНЯЕТ В ДЕПРЕССИЮ

Facebook устроила психологический эксперимент над пользователями

Крупнейшая социальная сеть Facebook научилась влиять на настроение пользователей. Для этого соцсеть увеличивала количество позитивного или негативного контента, демонстрируемого в их лентах новостей.

Представители Facebook провели масштабный эксперимент, в рамках которого меняли содержание ленты новостей пользователей для демонстрации того, как долговременное состояние настроения — например, печаль или счастье — может передаваться по социальной сети.

Компания изменила алгоритм ленты новостей 689 003 ничего не подозревающих англоязычных пользователей Facebook таким образом, что люди видели преимущественно посты с позитивной эмоциональной окраской либо в основном «негативные» посты. В итоге те, у кого лента была позитивной, сами стали писать более веселые посты. Те же пользователи, в чью ленту оказались преимущественно негативные, сами начинали оставлять негативные записи и комментарии. Результаты исследования были опубликованы в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences от 17 июня.

«Эмоциональные состояния могут быть переданы другим людям через эмоциональное заражение, вследствие чего они могут, сами того не осознавая, испытывать те же эмоции», — написали авторы исследования Адам Крамер, Джейми Лиллиро и Джеффри Ханкок. «Мы предоставляем экспериментальные доказательства того, что эмоциональное заражение может произойти без прямого контакта между людьми [достаточно воздействия друга в Facebook, выражающего эмоции] и при полном отсутствии невербальных сигналов».

Пользователи высказали возмущение поступком социальной сети. В частности, активистка Лорен Вайнштейн, выступающая за защиту частного пространства, задалась вопросом, «не убили ли кого-нибудь Facebook в результате исследования». «Учитывая их масштаб и число страдающих от депрессии людей, это возможно», — рассказала она газете New York Times.

Адам Крамер, отвечавший в Facebook за этот эксперимент, уже принес пользователям извинения от лица всей команды.

Стоит отметить, что, принимая условия пользовательского соглашения (а это необходимо при создании каждого аккаунта на Facebook), пользователь автоматически дает свое согласие на участие в подобных психологических экспериментах. «Мы можем использовать информацию, которую получаем от вас, для внутренних операций, в том числе для поиска неисправностей, анализа данных, тестов, исследований и улучшения сервиса», — говорится в документе.

Скандал вряд ли скажется на доверии пользователей к социальной сети: оно и так невелико, считают эксперты. «После скандала с NSA понятие доверия сервисам в интернете потеряло какой-либо смысл, многие поняли: ваша информация больше не ваша, если она в сети», — говорит PR-директор венчурного фонда Rupa Capital Лилиана Пертенава.

В Facebook утверждают, что производят исследова-

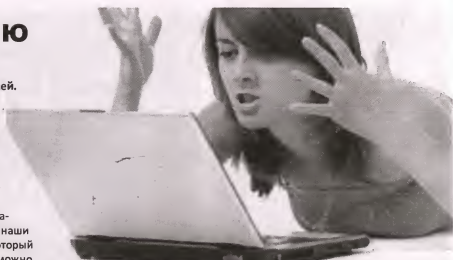
ния, подобные этому эксперименту, чтобы определить, как сделать контент, который видят пользователи, как можно более релевантным.

«Мы производим исследования для того, чтобы улучшить наши сервисы и сделать контент, который люди видят на Facebook, как можно более уместным и привлекательным».

Большую роль в этом играет понимание, как люди реагируют на разные типы контента в зависимости от того, позитивный или негативный тон у него, новости от друзей или информация со страниц, на которые они подписаны.

Полученные в результате исследований данные надежно хранятся, и не необходимая информация не собирается, заверили в Facebook.

Руководитель социальной сети «Мой Мир» Денис Алаев считает, что, несмотря на то что ситуация не повлечет за собой оттока пользователей из социальной сети, опасность манипуляции пользователями с помощью соцсетей и других массовых сервисов является серьезной проблемой. «Так, например, поисковые системы могут изменять общественное мнение с помощью ранжирования результатов поиска, новостные порталы — рекомендовать новости и так далее. Просто сейчас работа с общественным мнением обретает новые форматы, подстраиваясь под изменения в модели потребления информации», — пояснил он.



Подобные эксперименты приближают появление технологий манипуляции общественным мнением, убеждена Лилиана Пертенава. «Возможным решением проблемы может быть распространение принципов сетевого нейтралитета и на информацию».

Нельзя недооценивать влияние соцсетей на эмоциональное состояние пользователя, говорит психолог Наталья Казанская. «В силу того, что доверие к своей френдленте в социальных сетях у людей довольно высокое, то и ее эмоциональная окраска безусловно оказывает влияние на человека. Однако это влияние сильно зависит от референтной группы конкретного интернет-пользователя. Если референтная группа находится в «реальной жизни» — семья, коллеги, друзья, то влияние будет небольшим», — пояснила она. Если же человек проводит много времени в соцсетях и, главное, его референтная группа находится по большей части именно там, то влияние будет огромным.

Юнна Коцур



Кейтеринг

Готовим блюда украинской, русской и американской кухни для небольших семейных торжеств или для больших party (свадьбы, обручения, поминки, юбилеи).

Работаем с любым бюджетом. Имеем 3-х летний стаж catering business и сотни довольных клиентов.

Печём большие и маленькие торты (не свадебные).

Тел. (206) 335-1607 Оля

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ РАЗГОВОР С НОВЫМИ ЗНАКОМЫМИ

Вы неутоно чувствуете себя в компании с новыми людьми? Не знаете, как поддерживать разговор с новыми знакомыми? Мы поделимся с вами секретами легкого общения.

Одним коммуникабельность дарится с рождения, другие постоянно работают над ней, а третьи в компании выбирают молчание. Скорость — это конечно хорошо, но только не в том случае, когда приходится отталкивать себя и упускать массу возможностей познакомиться с интересными людьми.

Давайте изучим некоторые правила поддержания беседы с новыми знакомыми.

Что можно сделать заранее

Попробуйте тренировать речь

Есть такая поговорка: «Говорите так, чтобы словам было тесно, а мыслям — просторно». Чтобы стать интересным собеседником, вам нужно научиться кратко и четко излагать свои мысли. Потренируйтесь на книгах. Прочтите средней по размеру абзац текста. А теперь перескажите его в одном-двух предложениях, выделяя самое главное.

Откажитесь от слов-паразитов типа: «так сказать», «как раз», «одна», «так вот», «помните» и других.

Больше читайте. Книга — один из лучших способов овладения богатством языка. Читайте, запоминайте или записывайте понравившиеся слова, обороты, шутки, цитаты — все это украсит вашу речь.

Тренируйте вашу манеру разговаривать



Представьте, что вы — ведущий телепередачи и вам необходимо донести информацию до зрителя. Запишите себя на видео и оцените то, как вы выглядите со стороны. Бросается в глаза слишком широкая улыбка, активная жестикуляция или напряженный взгляд? Пора от этого избавиться. Перепрочтите несколько раз, а для того, чтобы посмотреть, как у вас получается, записывайте каждую полупу.

Подготовьте список тем и вопросов. Для того чтобы вам легче было общаться, заранее составьте список тем, которые вам интересны и в которых вы хорошо разбираетесь. Например, книги, фильмы, определенного жанра, актеры, работа, дети, родственники, путешествия, рыбалка, компьютеры и так далее.

Подготовьте список вопросов, которые вы будете задавать собеседнику. Вопросы необходимо строить так, чтобы собеседник отвечал на них развернуто. Например, «Какое вы предпочитаете вино? А почему?», «Что вам больше всего здесь нравится? А почему?».

Общайтесь больше, хотя бы виртуально



Побороть стеснительность и развить навыки поддержания беседы поможет виртуальное общение. Общайтесь на форумах, в социальных сетях, спрашивайте, давайте советы, рассказывайте интересные истории, делитесь впечатлениями, пишите отзывы. Однако, важно не увлекаться виртуальным общением. В нашем случае оно служит только лишь упражнением.

Что нужно и можно делать во время разговора

Начинайте разговор с нейтральных тем

Чтобы привлечь внимание собеседника, улыбайтесь ему. Далее нужно начать разговор с чего-нибудь нейтрального. Поговорите о событиях в мире, погоде, новинках кино. Также не забывайте принцип: «Что вижу, то пою». Парасуджайте о месте, в котором вы сейчас находитесь, о том, что вы видите перед собой или что сейчас читаете.

Не бойтесь ошибиться с темой беседы, опыт показывает, что собеседники не так уж критичны к первичным темам. Общайтесь дальше, вы обязательно найдете точки соприкосновения.

Задавайте собеседнику вопросы, интересующие его мнение

Стимулируйте собеседника на развернутые ответы, уточняйте. Задавайте вопросы без шутки, сарказма, не хвалите собственных успехами. Откажитесь от насмешливого или пренебрежительного тона.

Спрашивайте только о положительных

Мужчины очень любят говорить о хобби, о спорте, политике, истории, успехах на работе. Женщины охотнее говорят о детях, домашних животных, моде, косметике, мероприятиях, а также о своих



чувствах к чему-то или кому-либо.

И не углубляйтесь в сложные темы. Например, если человек упомянул в беседе о каком-либо несчастии, не нужно расспрашивать подробности. Если собеседник захочет, он сам вам все расскажет.

Попробуйте активно слушать

Не молчите в ответ на то, что вам рассказывают, сразу же реагируйте. Кивайте, поддерживайте фразы: «Точно», «Это верно», «Понимаю», «У меня было подобное», задавайте уточняющие вопросы: «А как это было?», «И что вы ответили?», и так далее. Это поможет собеседнику проникнуться к вам доверием и симпатией.

Если вы не согласны с мнением собеседника, не перебивайте, а дослушайте его до конца. Возможно, вы поменяете свое мнение через несколько минут. Выказывайте свою точку зрения, только собеседник закончит.

Если собеседник вас перебивает, остановитесь и выслушайте его. Не упрекайте его в том, что он вас перебил. Это можно сделать позже, когда у вас установится дружеские неформальные отношения.

Говорите четко



Не глотайте слова, не борщитесь себе под нос, не утыкайтесь в экран своего смартфона или планшета во время беседы. Если сильно волнуетесь, четко скажите об этом собеседнику, и волнение постепенно утихнет.

Не используйте в беседе понятия только вам слова.

Особенно, это касается ситуаций, когда вы, например, рассказываете что-то о своей специфической работе. Такой разговор сможет поддержать, скорее всего, только ваши коллеги или гости какой-нибудь профильной конференции. Новым знакомым, работающим в других сферах, такой разговор не будет интересен и приятен.

А также не злоупотребляйте иностранными словами и научными терминами — собеседник может расценить ваше поведение как хвастовство, если он сам не владеет иностранным языком.

Типичные ошибки в общении

Не стоит яростно спорить и критиковать

Если вы с чем-то не согласны, кратко скажите об этом и переведите разговор на другое тему. Если вы подруги, у вас будет время поспорить и найти истину. Никогда не критикуйте, иначе будете ассоциироваться у собеседника с недовольной и негативной личностью.

Не надо сплетничать и неслестно отзываться о других людях

Вы недостаточно знаете нового человека и еще не можете предположить, куда утечет информация, сказанная вами. Вряд ли вам захочется в будущем носить репутацию сплетника.

Не спешите хватать по плечу и хватать за руки

Не стоит вообще лишним раз прикасаться к новому знакомому, даже привлечь его внимание. Учитесь заигрывать собеседника словами. Если вам требуется привлечь внимание группы лиц, не нужно призывать: «Послушайте!», «Выслушайте меня». Гораздо лучше работает зрительная мотивация: «Посмотрите сюда», «Ой, что это?»

Не допускайте, «что вам совсем не смешно»

Не нужно гримасничать и морщиться, если сказанная шутка показалась вам несмешной. Такое поведение никоим образом не украсит человека. Сдержанно улыбайтесь и продолжайте разговор.

Не повторяйтесь

Тоннее не повторяйте одну и ту же историю, один и тот же рассказ в одном разговоре. Как бы вы не переживали по поводу описанного события. Это раздражает, особенно если собеседник ранее уже высказался на озвученную вами тему.

Как правильно завершить беседу

От умения правильно завершить разговор зависит ваши дальнейшие отношения с собеседником. Важно сделать все, чтобы у нового знакомого осталось приятное впечатление и желание пообщаться с вами в дальнейшем.

Поблагодарите собеседника за общение, скажите, что вы были рады познакомиться с ним. Если есть необходимость, оставьте свои координаты и скажите, что будете рады пообщаться в будущем.



5 ХИТРОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ

Самые эффективные методы похудения – диеты, регулярные тренировки или подсчет калорий – вряд ли можно назвать и самыми простыми. Ведь сколько усилий нам порой стоит не «сорваться» на кусок торта! Впрочем, есть и более комфортные способы сделать тело стройным: представляем вам 5 хитростей, которые помогут снизить вес без строгих ограничений.

чем обычно. Двухминутная разминка или ходьба способны остановить этот процесс». Активные паузы, по мнению автора, должны повторяться каждые 20 минут.

Многочасовое сидение опасно и для мышц бедра: задняя его поверхность укорачивается, а передняя ненормально удлиняется. Визуально это незаметно, но со временем даже простые наклоны могут вызывать болезненные ощущения в этой области.

Постарайтесь сделать перерывы действительно активными: потянитесь, разомнитесь, пройдите пару уток и вниз и вверх по лестнице, энергичным шагом дойдите до кухни и выпейте воды. Если в силу особенностей работы вы не можете отвлечься так часто, можно делать перерывы на 5 минут каждый час или на 10 – каждые 2 часа.

2. Сделайте все утро активным

Зарядка, пробежка, поход в фитнес-клуб, интенсивная ходьба – с утра любые энергичные занятия принесут больше пользы, чем в любое другое время дня. Во-первых, это поможет снизить вес, во-вторых – улучшить самочувствие. «20 минут несложной гимнастики способны поднять нам настроение. Причем эффект этот, как показывают эксперименты, длится от 2 до 12 часов! То есть, занимаясь по утрам, вы сможете получить удовольствие от хорошего настроения почти весь рабочий день», – пишет Том Рат. К тому же в таком расположении духа вы вряд ли захотите заедать негативные эмоции сладостями.

Физические нагрузки действительно способны улучшить настроение, по-

скольку они стимулируют выработку адреналина и дофамина. Правда, если с тренировками переборщить, есть риск, что высокий уровень гормона стресса кортизола из приподнятого состояния введет человека в депрессию.

Есть данные о том, что утренние тренировки помогают снизить до 20% больше калорий, чем вечерние при равной интенсивности. Другое дело, что выполнять их будет сложнее, особенно «совам».

3. Правильно начинайте занятие

Самое сложное (особенно в вопросах правильных привычек) – сделать первый шаг (например, заставить себя начать занятие. Наша проблема, уверяет Том Рат, в том, что мы уделяем слишком много внимания началу тренировки, когда тело, переключаясь с одного типа нагрузки на другой, естественным образом испытывает дискомфорт. А вот о том, что спустя 10–12 минут нас ждет небывалый прилив сил и ощущение зигории, мы, как правило, забываем. «Секрет в том, чтобы начинать и завершать тренировку самыми приятными для вас упражнениями. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы начать заниматься, а не откладывать все на потом», – советует автор. Неплохим спутником может стать энергичная музыка: исследования показывают, что она повышает эффективность занятия на 15–17%.

Ни в коем случае не стоит заниматься «полезным» спортом! Нужно заниматься любимым спортом. Вспомните, что вам нравилось делать в школе на физкультуре, в спортивной секции. А может, вы что-то всегда мечтали попробовать – это и делайте. А если найдет – не бросайте, а поменяйте на другое, что вам тоже

нравится или интересно.

Возможно, что удовольствие от занятий вы получите не сразу, зато тоже не стоит пугаться. Организм привыкает к нагрузкам минимум за 3–4 недели регулярных тренировок, до этого момента, возможно, вам захочется все бросить. Но нужно себе перебороть.

4. Задавайте тон совместному обеду

Обедая или ужиная в компании, мы всегда рискуем переест. Почему? Потому что подражаем в выборе блюд, с кем делим трапезу. «Потому, если обедаете в ресторане или кафе, делайте заказ первым, и пусть это будут полезные блюда. Понаблюдайте за тем, какой вы будете после этого сидеть ваши друзья», – предлагает Том Рат.

Не думайте, что переадрес не подкараулит вас, если вы с компанией ужинаяте дома. «Сидящие за размером тарелки – чем она меньше, тем быстрее вы насытитесь. Важен и ее цвет: если он совпадает с оттенком блюда, вы съедаете на 30% больше. Поэтому лучше выбирать посуду контрастных оттенков», – пишет автор.

В целом психология верная. Помочь может и такой прием: во время застолья садитесь как можно ближе к салатнику и как можно дальше от главных блюд. Почему это может работать? В нашем обществе обжорство считается чем-то постыдным, и этого принято стыдиться, притом что похвалу любят все, и многие ритуалы так или иначе связаны с едой. Поэтому, если вам придется каждый раз беспокоить соседа с просьбой подать очередное блюдо, очень скоро вам станет неловко.

5. Покупайте скоропортящиеся продукты

Это поможет вам легче делать выбор в пользу полезной пищи, а первую очередь из соображений экономии: очевидно, что банан испортится скорее, чем, скажем, сладкий батончик. «Мы не привыкли выбрасывать еду, поэтому вы, скорее всего, сначала съедите банан, зная, что батончик в отличие от фрукта придет в негодность нескоро, а потому момент еще какое-то время полежать в холодильнике», – рассуждает Том Рат. Но фокус в том, что после того, как вы утопили голод фруктом, вам будет проще отказаться от вредной сладости.

Это правильный подход еще и с той точки зрения, что чем меньше у продукта срок годности, тем он полезнее. В нем попросту будет меньше консервантов и заменителей.

Эти вроде бы простые истины позволяют нам постепенно сделать свое питание более правильным и снизить вес, не прибегая к диетам и жестким ограничениям.

Людмила Васильченко



Процесс похудения мы привыкли считать некой временной мерой: или вот, раскусив этот несладкий, посуху недельку на диете (или месяц похожу в фитнес-зал), сброшу все лишнее и можно снова ужинать жареной картошкой и поджарить пирожники. Этот подход вряд ли приведет нас к стройному телу надолго, скорее – к проблемам со здоровьем и психикой. Успешная стратегия, считает Том Рат, американский социолог и специалист по питанию, победивший рак, состоит в том, чтобы научиться делать правильный выбор (перекрутить вилок или бутерброд, подняться по лестнице пешком или воспользоваться лифтом). Как это поможет снизить вес и укрепить здоровье, он рассказывает в своей книге «Ешь, двигайся, спи» (издательство «Альпина Паблишерс»). Мы выбрали из нее 5 самых полезных.

1. Делайте перерывы каждые 20 минут при сидячей работе

Активные паузы помогут улучшить кровообращение, концентрацию и сделать фигуру стройнее, остановив многие опасные процессы в организме. Каким образом? Объясняя этот феномен, Том Рат приводит данные австралийских ученых: «Исследования, проведенные на основе данных МРТ показали, что в результате долгого сидения на кресле оказывается давление, и организм начинает вырабатывать на 50% больше жира,

FOR SALE



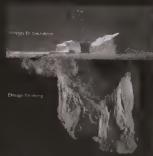
Double clothes rack.

Heavy duty. \$100 each
10 available

(425) 343 3731

ИЗГОТОВИМ ЛЮБУЮ РЕКЛАМНУЮ ПЕЧАТНУЮ
ПРОДУКЦИЮ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

- ВИЗИТКИ
- ОТКРЫТКИ
- БРОШЮРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ФЛАЕРЫ
- ЛИСТОВКИ
- БАНЕРЫ



КАЧЕСТВЕННО • БЫСТРО • НЕДОРОГО **425 614-1700**

ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ СТУДИЯ ЖАННЫ СВИТ

музыкальные занятия
для дошкольников

для малышей от года
(с мамами)

уроки фортепиано
индивидуальные и групповые
для любого возраста

Like Us on

Facebook.com/Janna Sweet

Тел. (206) 849-0770

BELLEVUE • REDMOND

ТЕЛЕФОН

МЕЖДУНАРОДНЫЕ РАЗГОВОРЫ

ЧЕРЕЗ ОФИС Владимира Мысина



Москва - 3.9 ¢
Израиль - 4.9 ¢
С. Петерб. - 3.9 ¢
Украина - 13.5 ¢
Германия - 4.9 ¢
Молдова - 14.9 ¢
и др. страны.

ВНИМАНИЕ !!!

Вы можете звонить
в другие страны
с вашего мобильного телефона,
не меняя своего оригинального плана.

Звоните нам:

1-888-220-2584 or (916) 729-7999

ПРОДАМ / КУПУЮ

• Продам фатинные, гипюровые, газовые шарфики, косынки, накидки в большом ассортименте. Наш магазин: www.nakidka.com Тел. (253) 330-9738 Анна Тел. (206) 372-8993 Тани

• Продаю пчел, Тел. (253) 394-8550

Продам бизнес по уборке офисов. Цена \$4,000 на \$1,000 дохода в месяц. Остатке собственности. Тел. (425) 268-7873

Продаю в Украине, г. Ровно, землю под строительство дома. Все документы на руках. Цена 16 тыс. долларов. Тел. (253) 334-4118

Принимаю рекламные объявления в раздел Classifieds/Pazное до 24-го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective". You may also send your Classifieds order by email to: info@perspectiveus.com

Продается участок для строительства 2х домов в удобном, спокойном районе г. Renton, Issaquah School District. Тел. (425) 445-9668

Продаю белое свадебное платье 14-го размера (затягивается до 12-го). Также имеются другие аксессуары.

Интересующиеся прошу звонить по телефону (253) 266-7893.

СПРОС ТРУДА

Компания Viola Cleaning Service предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов. Хорошая зарплата. Знание английского языка не обязательно. Наличие собственного транспорта обязательно. Хороший работодатель. Тел. (206) 465-4103

В компанию по работе с паркетом требуется помощник. Часовая оплата. Обращаться по телефону Тел. (425) 377-9788

СПРОС ТРУДА

Русский магазин "ARBAT" в городе Kirkland 12053 124th Ave NE, приглашает на работу женщину продавца (опыт работы приветствуется). Знание английского обязательно. Тел. (425) 825-5830

• В Adult Family Home требуется женщина Caregiver на выходные дни. Минимальный английский обязателен. Mountlato Terrace. Тел. (206) 919-4060

• Требуется сотрудник в доме по уходу за больным ребенком. Знание английского и все необходимые документы желательно. Тел. (206) 399-3939

• В детский садик нужна няня, любящая детей. Тел. (206) 334-0607

• Требуется учитель математики, русского языка, музыки и художник. Знать музыка по телефону (206) 334-0607

• Требуется на работу ответственных женщин для уборки домов и квартир с опытом. Английский не обязателен. Хорошие условия для работы. Оплата по договоренности. Тел. (206) 412-5242

• Американская компания приглашает на part and full time желающих иметь гибкий график работы. Хорошие деньги, возможности... Русская линия. Тел. (253) 632-5039

• Требуется рабочие для уборки помещений, домов и офисов... Гибкий график работы, наличие машины обязательно. Тел. (206) 359-1063

• Ищу девушку для работы на уборках. Работа в г. Seattle. Водить машину обязательно. Тел. (253) 335-5457

• Для строительства дома требуется: Frammer, Plumber, Rector, Siding, Flooring (паркет), электрик, столяр, укладчик, каменщик, штукатур, плиточник, маляр. Тел. (206) 229-9403

• Продаю белое свадебное платье 14-го размера (затягивается до 12-го). Также имеются другие аксессуары. Интересующиеся прошу звонить по телефону (253) 266-7893

• Ищу babysitter, приходящую к дому в ночное время, 4-5 раз в неделю. Дети 6, 10 лет. Лланта 230/ночь. Район Twin Lakes, Federal Way. Тел. (253) 250-5665

СПРОС ТРУДА

Требуется люди для уборки офисов. Тел. (425) 320-9771 оставьте сообщение

Предлагаем работу по уходу за пожилыми людьми (Caregiver). Хорошие условия. Обращайтесь по тел. (425) 350-3598 Лилия

• Требуется человек по уходу за детьми и небольшой помощью по дому (желательно не старше 40 лет), г. Seattle. Подробности по телефону (206) 387-7812

Требуется помощница для развоза ребенка по различным занятиям после школы и небольшой помощи по дому 3-4 раза в неделю, г. Redmond. Тел. (425) 233-8013

Ищем няню на полную ставку для двух детей (3 месяца и 1.5 года, nanny share) в районе Capitol Hill. Немного английского обязательно. Тел. (206) 397-2110, Полиана

Нужны люди на работу для уборки в жилых домах в районах Auburn, Kent, Federal Way. Тел. (253) 887-1235

Ищу помощницу по хозяйству на 2-3 часа в день, 2-3 раза в неделю. Район Crossroad в г. Белью. Вождение машины обязательно для поездок за продуктами. Тел. (425) 999-5065

В траповую компанию требуется диспетчер по загрузке Rated. Ответственность и опыт работы обязательны. Оплата на процент. Тел. (206) 478-5529

V & V Transportation LLC приглашает на работу водителей CDL класса A, 48 штатов. Хорошие условия работы, постоянные рейсы. Опыт работы не менее полугода, возраст не менее 23 лет. Также принимаем на работу owner-operators. Тел. (917) 940-5667

ИЩУ РАБОТУ

• Присмотрю за детьми у себя дома. Район Kent, Covington, Auburn. Тел. (206) 681-5672 Тел. (206) 697-1509

• Присмотрю за детьми или за одним престарелым человеком на дом, можно на 8 часов в день, или на 4 часа, без проживания. Уберу в квартире, пригласю еду на заказ. Будете довольны моей работой. Тел. (253) 941-3603

Аккуратная, добросовестная, интеллигентная женщина, с высшим педагогическим и средним медицинским образованием, ищет работу Part-time по уходу за ребенком или пожилым человеком. Есть опыт работы в USA и отличные рекомендации. Предпочтительно г. Bellevue and Redmond. Возможны другие варианты. Тел. (253) 397-5734 Тамара

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов. Тел. (425) 785-4930 Тел. (425) 985-0803

• Диагностика Check Engine, ABS, TCS, Air Bags, 4x4, A/C кондиционеры, ECU. Программирую ключи на BMW, Mercedes и другие машины. (253) 709-9412

• Маларные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка мебели, кабинетов. Замена картла на ламинат, бамбук. Тел. (425) 869-8908

• Профессиональный ювелир - сделает любые работы - мого обучить профессии. Тел. (425) 333-0844

• Внутренние и наружные работы - высокого качества в квартирах и домах. Dry-wall, Дерево и Покраска. Тел. (425) 333-0844

• Логопед. Работую с разными возрастными русскоговорящими и русмноговорящими. Тел. (425) 208-5329

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Даю уроки игры на скрипке для всех возрастов. Тел. (206) 313-4761 Рая

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов. Тел. (425) 785-4930 Тел. (425) 985-0803

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:

- Визы: гостевые, студенческие, рабочие, женки и невесты, воссоединение семей.
- Подача документов на гражданство США.
- Обмен/ Получение/Подача на гражданство.
- Класы на гражданство/английский язык
- Услуги перевода в Иммиграционном Центре
- Нотариус/Письменные переводы/паспорта. Тел. (425) 350-3588

Ремонт и покраска домов - внутри и снаружи. Тел. (253) 250-5957

Ремонт машин по взыску. Помощь на дороге и на дому КРУПНОГО. Быстро и выгодно. Тел. (425) 679-2500 Григорий

Кузовной ремонт автомобилей любой степени сложности по оптимальным расценкам в регионе. Восстановление автомобилей после повреждений, наступивших в результате ДТП. Специальные технологии, включая работы со сваркой алюминия, покраска кузова или отдельных запчастей. На месте установим стекла, заправим кондиционер и поменяем масло и колодки. Тел. (425) 876-9916 www.AutoSQS.com

Ремонт компьютеров XP, Vista, WIN 7/8. Перегрузка операционной системы. Вирусы, медленный, чистка, recover data, upgrade hardware/software, set-up router, losing connection. Тел. (253) 326-3631

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

HOME IMPROVEMENT SPECIALIST

• Electrical • Carpentry
• Appliances • Plumbing
• Painting
Тел. (253) 886-4427

АВТО ПОКРАСКА
РАБОТА ПО КУЗОВУ
Marysville, Arlington
Тел. (425) 322-6834

Руководитель камерного
оркестра преподает
уроки сочинения музыки
(композиции).
Прием детей с 10 лет.
Тел. (425) 260-7853
Сергей, Марина

Предлагаю услуги няни.
Могу ухаживать у себя
дома, могу приезжать к
вам. Живу в г. Bellevue.
Тел. (425) 777-5578

СНИМУ / СДАМ

• Сдается комната в г. Federal Way, недорого, близко I-5, 18 freeway and shopping center. Тел. (253) 331-1874

• Сдаю в рент 2-х комнатную квартиру, первый этаж дома, две парковки, deck, fenced yard, washer, dryer, dishwasher, включены вода, мусор, электричество, интернет - \$ 1200. Г. Everett. Тел. (425) 343-8316

• Сдается комната в г. Kent, близко магазины и I-167. Ванная, туалет, кухня. Тел. (206) 714-5317

Сдается дуплекс в г. Federal Way, 3 BD, 1BA, рядом со школой и магазином. 8-ая программа - ОК. Тел. (206) 351-9289

Молодая девушка ищет roommates для нового дома. Рядом Costco, Winco и Everett Mall. 10 минут от Boeing. Тел. (425) 512-7376

Работа на дому.
Ручное вязание орнаментом (спицы). Шитье (свой Heavy Duty machine, Singer). Декорирование шерстью. Тел. (206) 321-9528 (Звонить после 17:00)

Сдаю в рент комнату с отдельной ванной и парковочным местом в г. Fife. Рядом с шоссе. Звонить по телефону (253) 347-5590

OFFICE SPACE FOR RENT

Office Space available for Rent in Bellevue. Grow your own business. Great for licensed massage therapist, treatment therapist, naturopath, chiropractor, pediatrician, etc. Rent includes online scheduling as well as telephone receptionist. Rent also includes all utilities as well as online advertising at the online scheduler if needed.

Contract or month-to-month agreement.

Please contact Mary
(Office Manager) at:
(425) 208-0026
(206) 819-9177

HOUSE FOR RENT

Сдается в рент 4BD, 2.5 BA, 1600 sq. ft., дом в г. Auburn (в районе Lea Hill).

Звоните:

(206) 276-7871

FOR SALE



Double clothes rack.
Heavy duty. \$100 each
10 available
(425) 343 3731

APARTMENT FOR SALE

Продаю 1BD квартиру с гаражом в г. Everett (стиральная, сушильная, посудомойка в квартире; бассейн, сауна, джакузи во дворе), 870 sq. ft. \$100 тыс.

(425) 265-0679
lana552003@yahoo.com

ИЗГОТОВИМ ЛЮБУЮ РЕКЛАМНУЮ ПЕЧАТНУЮ ПРОДУКЦИЮ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

- ВИЗИТКИ
- ОТКРЫТКИ
- БРОШЮРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ФЛАЕРЫ
- ЛИСТОВКИ
- БАНЕРЫ

**IT'S NOT ART
IT'S BUSINESS**
BRANDING, DESIGN, ADVERTISING

КАЧЕСТВЕННО • БЫСТРО • НЕДОРОГО **425 614-1700**

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

AUGUST 2014

Tel. (425) 614-1700

Fax (206) 737-8860

E-mail: info@perspectiveus.com

- ☐ Max. 20 words/слов без рамки \$7
- ☐ Max. 20 words/слов в рамке \$10
- ☐ Max. 20 words/слов в черной рамке \$12
- ☐ Market Place без фото или картинки \$25
- ☐ Market Place с фото или картинкой \$30

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ НА ОДИН МЕСЯЦ

Последний день для подачи объявлений - 24-го числа

DEADLINE ON 24th

Чеки выписывайте на имя Perspective и присылайте вместе с этим бланком по адресу:

Рекламное обозрение "Перспектива"

Russian Advertising Agency "Perspective"

БЛАНК ЗАКАЗА ORDER FORM

Your Name/Ваше Имя:

Company Name/Название фирмы:

E-mail:

Phone Number/Телефон: ()

Billing Address/Адрес:

City/Город:

State/Штат:

Zip Code:

ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ:

Perspective

12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

Signature:

Date:

Срок на месяц

SK Auto Glass & Tinting

Установка и тонировка автомобильных лобовых, задних, боковых стекол на любые машины и траки.

Самые низкие цены



Выезжаем на дом

Тел. (253) 709-6431

Сергей

ПАРИКМАХЕРСКАЯ

Juanita - Kirkland

Добро пожаловать!
В каждом зале Вас встретят мастера своего дела.

ЖЕНСКИЙ ЗАЛ

(Imagine Hair Salon)
полный сервис



МУЖСКОЙ ЗАЛ

(Male Image Barber Shop)
полный сервис

Special
по четвергам
\$17



12305 120 Ave. NE Kirkland, WA 98034

На одной плече с нами находится Fred Meyer и автозаправка.

Тел. (425) 823-1181

Тел. (425) 915-9319 Менеджер говорит по-русски.

Legacy Financial Services, LLC

NMLS#99005

- Все виды финансирования недвижимости
- Перефинансирование
- FHA 3.5% down payment
- Conventional 5% down payment with no Mortgage insurance (min. credit 680)



Лариса
Михэйла-
Боришкевич

NMLS MLO # 98257

Sr. Loan Officer

Office (253) 517-8003

Fax (877) 863-6554

Cell (253) 202-5304

E-mail: larisa@legacyfs.com
500 S 336th St. Ste 206
Federal Way, WA 98003

**Svetlana
Baranchuk**
Broker

Better
Properties NW
Real Estate



Cell: (425) 319-5857

Fax: (425) 339-1242

Email: svetlanabar@yahoo.com

**Покупка і Продажа
Нерухомості**

- Homes
- Condominiums
- Land
- Bank Owned
- Short Sale
- New Construction

Bonus



Вы мечтаете купить дом?

Ваша мечта станет явью, если Вы позвоните по одному из этих телефонов:

Cell. (253) 334-6452

Home (253) 939-4522

Off. (253) 630-6316

Fax (253) 630-6319

Помогу Вам купить или продать дом, земельный участок, кондоминиум и при этом сэкономить деньги.

Для покупателей дом впервые:

- бесплатная помощь в получении займа
- 0-down, 0 - closing costs
- плохая или недостаточная кредитная история - OK



**Василий
Спатарел
Реалтор**



*"Доброе имя лучше большого богатства,
и добрая слава лучше серебра и золота".*

Пр. 22:1

**Покупка
и продажа**

- **Домов**
- **Кондоминимумы**
- **Земельных участков**



**Olga
Lashchivska**

Cell. (206) 755-2719

Fax. (253) 528-2233

olgal_83@hotmail.com

**Salon
IMAGE PLUS**

Модные стрижки (мужские, женские, детские)
и укладки
Эксклюзивные покраски
Кератиновое лечение волос
Бразильское выпрямление волос

20% off

Массаж
Испульсирование
Наращивание ресниц
Удаление волос ниткой
Waxing (удаление волос)
Маникюр
Педикюр

20% off

Услуги косметолога

25% off

для новых клиентов

(425) 747-6704

14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007

Bellevue Ross Plaza salonimageplus@yahoo.com

**Помогу вам с
покупкой или
продажей дома,
участка или
кондоминиума.**

**Получите подарок на closing
при покупке.**



Vera Dekhtyar

Broker

Real Estate Broker с 15 ЛЕТНИМ СТАЖЕМ.

Тел. (253) 334-3046

Better
Properties NW
Real Estate

Joyful Hearts Day Care

Лицензированный Русский
Детский Садик в г. Kent

- 12 лет работы с детьми
- Уютная домашняя атмосфера
- Акцент на русский и английский язык
- Интересные игры
- Индивидуальная программа
- Возраст с 0 до 8 лет
- Обучение основам грамоты, чтения, счета
- DSHS - OK



Тел. (253) 632-6448

Тел. (253) 335-6246

23030 100th Ave. SE
Kent, WA 98031

info@joyfulheartsd daycare.com

Diana's Day Care Детский садик

- Работает 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставлен транспортный детский
- Приемлем детей всех возрастов
- Индивидуальный подход с любовью и заботой
- Большой опыт работы с детьми
- Принадлежит всевозможные услуги
- Различные игры, занятия и развлечения
- Неограниченное домашнее питание
- Самые низкие цены в Seattle

Всегда рады вас видеть!

(206) 914-9340 Таша
Lynnwood, WA 98036



Lyudmila's Skin Care

Ваше лицо WA

- Европейский метод очистки кожи
- Массаж лица и шеи
- Микрошлифовка кожи
- Стоматологические процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Удаление волос на лице и теле
- Дизайн бровей
- Покраска бровей и ресниц

(425) 343-5527 Людмила

VIDEO KLAS PHOTO PRODUCTIONS

В БИЗНЕСЕ С 1989

Wedding (Love Story-Video clip)
Special Events Slide Show

Our packages start from

SD Video on DVD \$799
HD Video on Blu-ray \$1499
Photo - from \$699



www.klasvideopro.com (206) 697-6155

ПАРИКМАХЕРСКАЯ в г. Эверетт

www.hairstylistN.com

Я делаю все
парикмахерские
услуги.

20 SW Everett Mall Way
Everett, WA 98204

Женские стрижки - \$30
Мужские стрижки - \$15

Tel. (425) 293-4299
стрижет Наталию



Albina's Child Care

Русский лицензированный детский сад и Preschool в South Everett - 186 exit

- Принимаем детей с 6 месяцев до 11 лет
- ДSHS - OK
- Здоровое домашнее питание
- Основы обучения: занятия русским и английским, математики, чтение книг и сказок, развивающие игры и т.д.

Работаем 5 дней в неделю
с 7 утра до 6 вечера.
(включая выходные дни)
вместе с родителями

425. 347. 1528
Марина

Web-site: albinaschildcare.com

Домашний детский сад В КРУГУ ДРУЗЕЙ

18318 23rd Dr SE
Bothell, WA 98012

Опыт работы, отличные результаты и отзывы

- Здоровое домашнее питание
- Занятия музыкой и танцами, гимнастикой для малышей, русским и английским языками, географией и математикой.
- Рисунки, лепка, клеи, много гуашей.
- При необходимости индивидуальные занятия с логопедом



Примаким детей до 12 лет со средним уровнем знаний
Тел. (425) 488-0131 (425) 273-6136

Galiaf Corporation (Construction)

- Remodel all house
- Paint (внутри и снаружи)
- Metal plumbing (сантехника)
- Drywall (новый, ремонт старого)
- Tile (все работы)
- Finish carpentry (плотницкие работы)
- Cabinets (установка новых и ремонт старых)
- Deck (все работы)
- Doors and windows (замена окон и дверей)
- Hardwood floors & laminate

Cell. (425) 359-9633

Сделаем
быстро и
качественно

Contractor • Carpenter • Painter

SKY Video Studio

206 229-3021
253 856-1075

- ~ Wedding ~ Love Story ~
- ~ Special Events ~ Portraits ~
- ~ Transfer PAL-NTSC ~
- ~ VHS-DVD ~



www.skyvideostudio.com

Video of your life

- СВАДЬБЫ
 - ЮБИЛЕИ И ПРАЗДНИКИ
- (206) 427-5830

видеосъемка, монтаж, редактирование
умеренные цены, broadcast качество

Видео и Аудио услуги

- Свадьбы
- Дни рождения
- Торжества
- Видеоклипы
- Аудио запись, фонограммы



Тел. (206) 661-7782

VOIR PHOTOGRAPHY

206.769.8417
VOIRPHOTOGRAPHY.COM

Маленький Львенок

Лицензированный детский садик с музыкальным уклоном
г. Bellevue
Принимаем детей с 6 лет до 12 лет
DSHS-OK

- Хорошее пение
- Ежедневные уроки русского и английского языка
- География стран
- Обучаем счету на двух языках
- Рисунки красками и карандашами
- 4-х разовое питание

lionsadecare@17170@hotmail.com (206) 430-1920

ALL SECURE

Auto security & audio installation
По низкой цене Устанавливаю
Car Alarm (противоугонную сигнализацию)
Clifford, Viper, Avia,
и т.д. Audio System,
на машины.

Phone (253) 332-3349 Alex Steloglo



Профессиональные переводы

Телефон/факс
425-432-8797

русско-
украинская линия
206-618-0716

Washington™
Translation
Bureau

Высокое качество, надежное и быстрое исполнение.
Все языки бывшего СССР, все виды документов и текстов.

Сертификация, услуги нотариуса и апостили.

www.WaTransBureau.com • info@WaTransBureau.com



10, 14 PASS

PAVEL TANIAZ LIMO
Awedding Limousine



(253) 632-7285
SPEAK RUSSIAN

go to
WWW.FACEBOOK.COM
(Pavel Limo)

Мы страхуем машины,
дома, бизнес, жизнь.
Позвоните нам сегодня
и узнайте цену



Оксана Кучернюк

**AMERICAN FAMILY
INSURANCE**

All your protection under one roof!

16000 Christensen Rd, Ste 306
Tukwila, WA 98188

Cell: (253) 334-7280

ovk002@amfam.com

LARISA DESYATNIK

INSURANCE AGENCY



FARMERS



- Auto • Home • Life
- SR-22 Insurance
- Any Contractors Insurance & Bonds
- Business Auto, Property
- Truck Insurance, Trailers

Bus. (206) 551-7979 Fax 1(866) 757-8947
Ldesyatnik@farmersagent.com



- Стресс. Депрессии. Расстройства сна. Эмоциональные нарушения.
- Сложности семейных отношений. Сексуальные расстройства.
- Коррекция поведенческих расстройств, пристрастий и веса.

Владимир П. Лисенко
Психотерапевт, LMHC
E-mail: vlisenko@comcast.net

425-736-6076
206-714-9710

За 30 лет работы психиатром, Заслуженным Врачом РФ, успешно пролечил несколько десятков тысяч человек, применяя различные психотерапевтические техники и подходы к предупреждению и лечению зависимостей и нервно-психических состояний.

www.mentalhealthlisenko.com
Принимаются основные виды страховок и медкупон

ACADEMY OF BUSY BEES

детский сад в г. Тасома

- Индивидуальный подход
- Домашнее питание
- Обучение основам грамоты, чтения и счета
- Педагог с большим опытом работы

(Помощь в оформлении DSHS)

(253) 432-0268

www.academyofbusybees.com

ТОНИРОВКА ОКОН

Защита для автомобильной краски и
починка для лобовых стекол



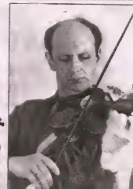
4253 NE Sunset Blvd., Suite #7
Benton, WA 98005

1.888.477.TINT

(425) 531-2713 Аляска

МАЭСТРО ИОСИФ

30 лет успешной педагогической
деятельности в Ташкенте и Москве.
Дает уроки по классу скрипки
и фортепиано. Обслуживает:
свадьбы, бармицты,
батницты, дни рождения и
другие торжественные вечера



Tel. (253) 630-5430
Cell. (425) 306-1452

Сертифицированный опытный переводчик, обслуживающий северный район.
Устный и письменный, нотариально заверенные переводы. Травмы на работе-бесплатно. Разумные цены.
Тел. (425) 742-3502
Cell (425) 686-2343
Viktor Khalfon

**Сертифицированный переводчик
Лицензированный нотариус**
• Перевод и заверение документов
• Помощь при оформлении иммиграционных бумаг
• Аппостиль и доверенности
• Травмы на производстве
E-mail: Irina_aficiuc@yahoo.com
Fax (253) 661-4335
Cell (253) 569-5515

ANN Auto Transport
Call Aleks
Business phone: (206) 391-8222
24 hours service
Возу с акшенов: Copart & AA-insurance
При наличии title забираю старые машины для junkyard

MISHKA PHOTO
WEDDING - FAMILY - MODELING
PHOTOGRAPHY
206-595-6464
WWW.MISHKAPHOTO.COM MISHKAPHOTO@GMAIL.COM

Prestige Studio VIDEO
WEDDINGS
SPECIAL EVENTS
перезапись :
PAL-NTSC VHS-DVD
425.750.0500

Insurance Solution
Вы можете сэкономить свои деньги - Позволив нам
Insurance Solution Of WALLC
имеет около 30 различных страховых компаний из которых мы выберем одну, самую лучшую для Вас.
Адрес: 4911 Lakewood Dr. W 98147 Tacoma, WA 98407
Страховую:
Дома, Машины, Жизнь,
Русскоговорящий Агент в Такоме
- Александр Бабин
Телефоны: Cell. (253) 202-2726; Off. (253) 588-2525;
Fax (253) 397-3085

MICHAEL'S OFFICE
• Иммиграция в США (Визы: гостевые, рабочие, студенческие, жениха и невесты, воссоединение семей).
• Получение / обмен / подача на "гринкарту"
• Разрешение на работу/продление виз
• Продление/новые паспорта (США, Россия, Украина, Белоруссия, Казахстан)
• Нотариус / Письменные переводы / Аппостиль
Тел. (425) 350-3588
E-mail: michaelsservice1@gmail.com

Детский сад ОДУВАНЧИК
Дипломированный педагог с опытом работы в России и Америке.
Предоставляет профессиональный уход за Вашими детьми:
• Основы общего развития
• Индивидуальный подход
• Занятия
• Игры
• Развлечения
CASH - OK
Kent / Covington (253) 224-8195

MP Universal
Профессиональная
Видеосъемка и
Видеомонтаж
Cell. (206) 856-0982
Home (206) 852-4094

Детский садик Sunshine в г. KIRKLAND
Продолжает набор детей от 0 до 12 лет.
Время работы:
с 7 утра до 6 вечера.
(206) 355-6106 Акда

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ
• Сборка
• Настройка
• Чистка и ремонт компьютеров
• Установка лицензионного ПО
• Профессиональная защита от вирусов
• Заправка струйных картриджей
Тел. (206) 375 - 8376
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Белые Крылья White Wings Білі Крила
Музыкальное обслуживание свадеб
Рент и установка музыкальной аппаратуры и светового оборудования для разных мероприятий
CD & DVD duplication
запись фонограмм, вокала, миксинг, мастеринг
(253) 350-6099 (253) 670-0632
www.WhiteWingsMusic.org

ДОМАШНИЙ ДЕТСКИЙ САД
Работаем 24 часа в сутки, 7 дней в неделю
Удобное расположение рядом с exit 17 - 405 highway
• Большой опыт работы с детьми
• Доброжелательное и ответственное отношение к ребенку
• Отличные отзывы родителей
• Полноценное домашнее питание
• Основы общего развития
• Занятия
• Игры на свежем воздухе
• Низкие цены
Телефоны: (206) 778-4635 Лариса
(425) 442-7865
E-mail: p.mio.1410@yahoo.com
Renton, WA 98056

SEATTLE WEDDING photography
253-335-6406
www.svadbaUS.com
www.voznarski.com

Профессиональный супервайзер визитов с детьми по указу суда.
Наблюдение за визитами и написание репортов.
Аккредитация во всех судах (MSW)
(206) 664-1810



Boris Studio
Cinematography

**Weddings
Special Events**

Профессиональная
видеосъемка и монтаж

Рt: (206) 226-3020
www.Boris-Studio.com

Фото Сервис

Профессиональный
фотограф, с большим опытом работы
Все виды фотоуслуг на
профессиональном уровне

Cell. (425) 681-1571
Tel. (425) 917-9954



Nina's Wedding Services

Украшаем свадьбы, дни
рождения, бармицы и т.д.



РАБОТАЕМ С ЛЮБЫМ БЮДЖЕТОМ!

- Составляем композиции из цветов
- Большой выбор колонн, подсвечников, ваз, тканей, деревьев, хупты и многое другое
- Сдаем в рент посуду, скатерти, чехлы, салфетки

Cell. (425) 387-9665
Tel. (425) 387-0707

Страхование машин, домов, имущества, бизнеса и жизни. Всё под одной крышей!



**AMERICAN FAMILY
INSURANCE**
All your protection under one roof®

909 S 336th St., Suite 106
Federal Way, WA 98003

Татьяна Фоменко
Cell: (253) 529-1957
tfomenko@arifam.com

State Plumbing

Like STATEP 922P7 Licensed • Bonded • Insured

- Service Plumbing & Drain Cleaning
- Water heater & circulation pumps
- Reriping & new installation



E-mail: stateplumber@gmail.com
Тел. **(206) 306-5201**

Auto Shop Quality Service

Ремонт Автомобилей



Cell: 425 876-9916

www.AutoSQS.com

Предлагаю Услуги на Hawaii

- ✗ Забрать с Аэропорта
- ✗ Сдаю машину в рент
- ✗ Экскурсия по острову
- ✗ Достопримечательности Honolulu, Waikiki.

Сдаем комнату в рент на 28-м этаже,
5 мин. от пляжа.
Паша
(808) 234-9946



BIJ Heating & Cooling

Установка и сервис:
Furnaces, Water Heaters, Air Conditioners,
Heat Pump, Electronic Air Cleaners, Gas Fireplaces, Sheet
Metal, Gas Piping.

Позвоните и спросите о новом
водонагревателе, который греет воду
когда вам нужно и сколько вам нужно

Тел. (425) 343-8192
Fax (425) 267-0194
Licensed • Bonded • Insured
benijj@hotmail.com




Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца.
Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

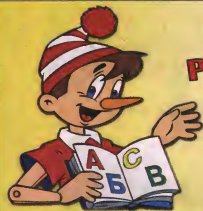
www.perspectiveus.com «Перспектива» – Информация из первых рук! • Tel. (425) 614-1700 • Fax (206) 737-8859

НОВЫЙ ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ РУССКО-АМЕРИКАНСКИЙ САДИК

БУРАТИНО

в г. Белвью

МЕСТА
ОГРАНИЧЕНЫ



Просторные, оборудованные игровая и спальная комнаты.

Уютная домашняя атмосфера.

Большой опыт работы в Союзе и Америке.

Пятиразовое горячее питание домашнего приготовления.

Обучение основам арифметики.

Занятия музыкой, рисованием, лепкой.

Развлекательные игры на свежем воздухе.

Дом построен в 2013 году.

Все оборудование в доме (полки, игрушки, кровати и т. д.) совершенно новые.



Вам и вашим детям понравится домашняя,
уютная атмосфера.

1630 152nd Ave. SE Bellevue, WA 98007
(425) 761-6846 • (425) 260-5460

ATA Embroidery
www.ataembroidery.com

425-737-9026
425-737-9031

Виниловая графика для рабочего транспорта
Наклейки для траков, лодок и рабочих автобусов
Баннеры и рекламные знаки для бизнеса
Real Estate, бизнес и другие знаки
CANVAS Печать фото на канвас разных размеров
Графика для окон вашего бизнеса
Вышивка логотипов и символики на форме
Продажа рабочей формы с вышивкой вашего логотипа
Печать на футболках



Установка графики на траки, автобусы, окна и витрины в районе Everett.

Euro Wedding Decorations

Украсим профессионально зал
бракосочетания и пир

- Дни рождения
- Юбилеи
- Рождество
- Новый год

Сдается в рент фарфоровая
посуда, скатерти, вазы,
чехлы на стулья

www.euroweddingdecorations.com

(253) 735-3859 (253) 218-9803 - Zina
(253) 205-4324 - Jenny

Email: euro-design@hotmail.com

Tow World



(425) 679-2500 GREG

Школа русского языка

Принимает учеников на 2014-15 год обучения

Адрес: 14434 NE 8th Street Bellevue, WA 98007
Lake Sammamish Fourqure Church церковь «Свят Мери»

Расписание: с 10 утра до часа дня по субботам
10 am - 1 pm

Возраст детей: основные классы - с 5 до 13 лет
подготовительный - с 3 до 4 лет
выпускной - с 14 до 15 лет

Для справок: 425-757-2114 или 425-430-0078
Николай



DJ Alex – лучшая музыка на Вашем празднике

Дискотека на свадьбы,
юбилей, дни рождения
и корпоративные
праздники
(от 30 до 200 человек).

Лучшая музыка от
классики 80х до последних
новинок хит-парадов и
клубов Москвы, Киева,
Европы и Америки.
Профессиональный звук и
свет. Любые жанры и
стили. Ни одного
равнодушного гостя.

Звоните: 425-449-0717
www.djalex.us



FROM **DESIGN** to **PRINT**

- Business cards
- Bookmarks
- Brochures
- Calendars
- Catalogs
- Event Tickets
- Flyers
- Posters
- Postcards
- Window Decals
- Banners
- T-shirts

1000
BUSINESS CARDS
\$60
FIRST TIME CLIENTS ONLY

Your dream comes true with our artwork

Perspective E-mail: info@perspectiveus.com
Tel (425) 614-1700 | 12727 Northup Way, Suite #22 | Bellevue WA 98005

Лицензированный Детский

Садик "ПЧЕЛКА"

В г. Kirkland

- Просторное помещение, отдельная спальня с кроватками
- Занятия музыкой, рисование, лепка
- Основы грамотности, математика
- Развивающие игры
- 5-и разовое горячее питание домашнего приготовления
- Большой оборудованный backyard
- Уютная домашняя атмосфера!



www.mybusybeekids.com

Мы уверены, что Вам и Вашим
детям у нас понравится !!!

Звоните Глебу и Лене
(206) 552-3964 или
(206) 445-4272

**ТРЕБУЕТСЯ ВОСПИТАТЕЛЬ
НА FULL TIME**

Leviticus music center

объявляет набор учащихся по классу:

- Гитара
- Электргитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовые инструменты.



Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.

Телефон для справок (425) 345-4591

Ремонт и диагностика всех видов автомобилей:

- Тормоза
- Ремонт замена двигателей, тормозов, трансмиссий, timebelt, alternator, генераторов.
- Недорого, в удобное для вас время.



(206) 778-4421 Григорий

EVL ACCOUNTING PROFESSIONAL SERVICE

ТОЧНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

- Monthly Small Business Quick Books/Peach Tree Bookkeeping
- Payroll + Quarterly/Yearly Federal Payroll Tax Return Filing
- IFTA (Fuel) Transportation Tax Return Filing
- Individual + Business Tax Filing Service

Ella V. Lobanovskaya
(CPA Candidate)

Direct Line: (425) 908-7657
Mobile: (425) 686-0393
E-mail: evl.lobanella@gmail.com

Granite & Marble Installation & Fabrication



- Kitchen counter tops
- Vanity tops
- Fireplace and more

(206) 226-9161

ODESSA AUTO GLASS

Замена и продажа всех видов автостекла



БЕСПЛАТНО выезжаем на дом

(253) 307-7933

Служба

Принимаем credit / debit cards

Perfect Flowers

Делаем венки на похороны

Cell (206) 356-6347
Home (253) 569-7735 Тамара

Живые и искусственные цветы



Вы Позаботились о Тепле и Комфорт в Вашем Доме?

Звоните СЕЙЧАС !!!

- Ремонт
- Сервис
- Обслуживание

Юрий
(253) 200-7678
gove777@hotmail.com



Furnaces, AC, Water Heaters, Heat Pump

Experienced HVAC Technician

**УСТАНОВКА И ЗАМЕНА ВСЕХ
ВИДОВ ОКОН (SKYLIGHT
WINDOWS), ДВЕРЕЙ (ENTRANCE
DOORS), EXTERIOR/INTERIOR
TRIM, ПОСТРОЙКА ДЕКОВ.**

(253) 632-7669

ПРОИЗВОДИМ РЕМОНТ ТРАКОВ

**VOLVO, FREIGHTLINERS, KW,
INTERNATIONAL, PETERBILT.**

НАХОДИМСЯ В Г. PACIFIC
1140 VALENTINE AVE. SE
AND STEWART RD. CORNER.
RATE \$50 PER HOUR.

**(206) 255-2007
(206) 790-9987**

**Valentina
Wedding Service
(253) 988-7818**

• Огромный выбор холодных, горячих
и сладких блюд по вашему выбору
• Свадебные торты на любой вкус
Вы останетесь довольны!!!

УБОРКА КВАРТИР И ДОМОВ

Глубокая генеральная уборка.
После ремонта или строительства.
Органическая уборка
(Organic cleaning)
Уменьшение количества пыли на 99.97%.
Устранение запахов.
Освежение воздуха.

(206) 696-1821

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА
ДВИГАТЕЛЕЙ
"CUMMINS"**

Reflash

**Raise horse power
Change parameters
Check engine light
(253) 249-4136**



"PERSPECTIVE" Russian Business Journal - The Best Way to Reach Russian Speaking Community

**TATYANA'S
Day Care**

- Добрая атмосфера и индивидуальный подход к каждому ребенку.
- Исключительно вкусное и полноценное питание.
- Русский, английский языки
- Музыкально-ритмические занятия
- Математика
- ИЗО творчество
- Познание мира
- Литературные чтения (story time)



**Тел. (425) 742-3525
Cell. (425) 772-7737**

4027 176th St SW, Lynnwood, WA 98037



TEC Equipment
Your Best Business Partner

Seattle Truck Sales 25010 Pacific Hwy S, One Building, WA 98148

**Добро Пожаловать
Слава Десятилетик
Продажа Траков**

Обращайтесь к нам для приобретения надёжных и высокого качества траков и трэилеров.

Звоните сегодня по телефону:
(206) 859-4303 офис
(206) 799-6711 мобильный

Инвентори
SALES SERVICE PARTS INSURANCE RENTAL LEASING FINANCING

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



В компанию Maid in Washington, срочно требуются на работу трудолюбивые и ответственные женщины для уборки домов.

Опыт работы, наличие автомобиля и знание английского языка обязательны. Хорошая зарплата.

Tel. (206) 399-5350

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Предлагается работа в вечернее время для семьи из 2-3 человек, по уборке спортивного комплекса.

Южная сторона.

Тел. (253) 394-6696

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Now Hiring. **Computer experience is required.** Knowledge of e-bay and amazon preferred. Must speak English, good customer service skills.

(206) 321-1531

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется женщина с машиной

для уборки домов, part-time/full-time.

Уборка в г. Renton, Bellevue, Redmond, Kirkland.



(206) 724-4860

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Server / Network Computer Technician

Good English & 2+ yrs experience is required

Submit resume:

jobs@businesscomputertechnicians.com



PRIME
STONE,
INC.

В строительную компанию требуются каменщики, рабочие подрядчики.

Ivan Solomonov

Ph. 206-436-9984

email: ivan@primestonemason.com

www: primestonemason.com



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ ПО СТРОИТЕЛЬСТВУ:
SIDING, FENCING, DECKING

Полные и не полные рабочие часы.
Северная сторона.

(253) 394-6696

ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ

Требуется водитель на flatbed в траковую компанию, возможно без опыта. Оплата на процент или по милям.



Email: dubnotrans@gmail.com

(360) 761-8831

ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

CDL drivers for 48 states.

Good pay per mile
or %.

Pay -
every 2 weeks.

Для получения
подробной
информации
звоните по тел.

(206) 251-4509

В КОМПАНИЮ С 20 ЛЕТНИМ СТАЖЕМ РАБОТЫ В
КОНТЕЙНЕРНЫХ ПЕРЕВОЗКАХ
**ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ, OWNER-
OPERATORS И МЕХАНИКИ ПО
РЕМОНТУ ТРАКОВ**

WITH SUPER CHASSIS НА КОНТЕЙНЕРНЫЕ
ПЕРЕВОЗКИ ПО ШТАТУ
WA - 80%
OR - 10%
ID - 10%

ХОРОШАЯ ОПЛАТА

Звоните (206) 255-2007
(206) 790-9987



ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Adult Family Home in Issaquah is hiring female
caregiver for full-time, part-time or live-in position.

CNA, Home Care Aide, NAR certification required OR MUST
BE willing to take the appropriate classes immediately. Must
communicate well in English, and pass background check.
Experience is a plus but not required. Needs to have a warm,
friendly and open attitude.

(425) 445-2772 Alex

Компания NU-WAY Inc

приглашает

водителей

owner-operators CDL класс "A"

для работы в сфере контейнерных грузоперевозок из портов
и железнодорожных терминалов Сиэтла и Такомы в пункты
назначения в штатах Вашингтон, Орегон, Монтана, Айдахо.

Мы предлагаем:

- своевременную еженедельную оплату по хорошим тарифам
- выгодные цены на заправку и страховку
- место для парковки трака
- хорошие условия работы
- сервис русскоговорящего диспетчера

Звоните: **(253) 939-4222** с 8:00 am до 5:00pm.
Спросите Леона или Андрея.

Наш адрес: 1508 O St. SW, Ste 101 • Auburn, WA 98001

Tel. (253) 939-4222 Fax (253) 939-9896



Website: www.nu-way.us

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания

**CRYSTAL BRIGHT
CLEANING SERVICE**

Предлагает работу
для женщин и мужчин
по уборке домов.

- Есть бенефиты и бонусы
- Хорошая зарплата
- Знание английского языка не обязательно
- Наличие собственного транспорта обязательно

Cell (425) 736-6522

Fax (425) 228-8997 • Tel (425) 228-0446 • Cell (425) 736-6521

Window Cleaning - Interior and Exterior
www.crystallcleanings.com

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания Intransit LLC является транспортной организацией с 2003 года, без собственного автопарка.

Нанимает профессиональных водителей с собственными грузовиками для работы как под собственным так и под нашим логотипом, по 48 штатам.

Виды оборудования:
Van, Reefer, Flat, Step

Компания предоставляет предоплату на топливо и полную оплату после доставки груза.

Ph. (253) 229-8346

РАБОТА!



Клининговая компания ищет энергичных и честных людей на позицию специалиста по уборке домов. Работа в Renton-Issaquah

У нас вы найдете:

- \$30,000 в год
- медицинская страховка
- гибкий график
- чаевые (tips)
- транспорт
- full time
- part time
- organic cleaning supplies

(206) 359-1048
www.cleaning-wa.com

Требуются на работу

Требуются на работу люди по уборке домов и офисов в районе большого Сизтла.

- Отличная зарплата
- Полный и неполный день
- Чаевые и бонусы
- Наличие собственного транспорта обязательно

www.mariahousecleaning.com

Тел. (425) 728-8120
Тел. (206) 446-9113



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется работник по уходу
за пожилыми людьми с
проживанием. Bellevue.

Тел. (206) 992-1634

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания Master Carpentry Inc.
требуются на работу
finish carpenters (столяры).
С опытом работы и без.

Тел. (253) 332-0286
Александр

MRIYA TRUCKING LLC

Hiring Class A CDL Drivers & Owner
Operators. Pay up to \$0.42/mile.
Contact: Anatoliy (253) 880-9891



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются рабочие
для уборки домов.
Высокая зарплата. Гибкий график
работы. Необходимо иметь свою
машину. \$15-\$17 в час (зависит от
опыта).

Тел. (206) 914-6399
Тел. (206) 914-7086

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию для распространения
рекламы и продвижения бизнеса
требуется маркетолог.

425.736.6521 or 425.736.6522
office **425.228.0446**
fax **425.228.8997**

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания по уборке
Приглашает рабочих на
полный и неполный
рабочий день.
Оплата \$12.00 в час
Тел. 1-877-295-9399

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Art's Painting принимает на
работу маляров на full or part time
для наружной и внутренней
покраски. Необходимо иметь свой
транспорт и инструмент.

Тел. (206) 250-6746 Артур

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Срочно требуются честные и
трудолюбивые люди для уборки домов и
офисов. Хорошая зарплата: 60% от чека.
Необходимо иметь свою машину и
business license.

Принимаем людей на part/full time.

(253) 508-8301

В детский сад г. Newcastle

требуется помощник
воспитателя на полный
рабочий день с
сентября.

(425) 442-7692

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Приглашаем на работу людей по
уборке домов и офисов в
районах Eastside & Puget Sound.
Полный и неполный рабочий
день. Хорошая оплата.

Тел. (206) 214-8555
Tom@EastsideHomeCleaning.com
www.EastsideHomeCleaning.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется ответственная
женщина для уборки
домов в г. Сиэтл.

Тел. (206) 307-9223

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию
требуется плиточники
с опытом работы.
**Experienced
tile setters wanted.**

Тел. (253) 335-1137

FROM
DESIGN to PRINT

1000
BUSINESS CARDS
\$60

FIRST TIME CLIENTS ONLY

Принимаем рекламные
объявления в раздел
Market Place/Classifieds
до 24го числа
каждого месяца.
Заполните бланк заказа
на стр. 94 и вышлите в
редакцию вместе с чеком
на имя "Perspective"

Perspective

Tel. (425) 614-1700

E-mail: info@perspectiveus.com

12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

ТРЕБУЮТСЯ ПЛИТОЧНИКИ

**В компанию требуются
плиточники с опытом работы
и подсобные рабочие на
полный рабочий день.**

(425) 208-5894 или (253) 217-5333

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

**Требуются женщины
для уборки домов в
районах Сиэтла.**

Необходимо иметь опыт работы,
водить автомобиль и хорошо
ориентироваться на дорогах.

Тел. (206) 579-5695

Тел. (425) 776-4876

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

All American Freight приглашает на
работу водителей CDL класс "A".
Local Seattle-Tacoma/Eastern Washington
drivers. Стаж вождения – минимум 1 год.

(253) 709-8217

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

**Janitorial Company is hiring
teams for two different routes.**

- 1. Daytime**
- 2. Evenings and Weekends**

Located in Bellevue, Kirkland and
Seattle areas.

(206) 992-3674

**ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ**

**Приглашаю на работу
ответственную помощницу для
уборки домов.**

(r. Seattle, Bothell, Everett, Kirkland)~

(425) 224-5238

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания с 20-летним стажем ищет
работников, которые имеют опыт работы
погрузки транспортных средств в
контейнеры для отправки за рубеж. Умение
управлять погрузчиком (forklift) -
преимущество.

(253) 383-0771

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуются водители на
Conestoga flatbed в траковую
компанию. Возможно без
обыта. Оплата
на % или по miles.

(206) 353-1499

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**

- * People with Management experience in the fast-food industry.
- * Требуется молодой, энергичный человек. \$13 - \$20 в час.
- * Требуется в bakery энергичный человек.

Please call us at:

(253) 223-8508

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

**Требуется сварщик на полный или
неполный рабочий день. Зарплата
зависит от квалификации. Знание
английского необязательно.**

r. Auburn.

Тел. (206) 235-7571

ТРЕБУЕТСЯ няня

Ищем няню на полную ставку для
двух детей (3 месяца и 1.5 года,
nanny share) в районе Capitol Hill.
Немного английского обязательно.

(206) 397-2110 Полина

**ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ
НА РАБОТУ ВОДИТЕЛЕЙ**

Для перевозки грузов по штатам
(mostly to Florida, Texas and back).

Траки Volvo 670 & 780 (REEFERS). Great Pay \$\$\$.
CDL Required/Experience is a plus.

Звоните
в любое время:

(253) 249-4136



"PERSPECTIVE" Russian Business Journal -
The Best Way to Reach Russian Speaking Community

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца.
Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В русскую баню
«**Downtown Banya**»

требуется:

- ☒ массажист, с опытом работы
- ☒ официант
- ☒ хозяйственник (для ухода за помещением)

Работа в г. Everett.

Для подробной информации звоните по телефону:



(425) 501-2747



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



(206) 550-2650

(это не уборка офисов в вечернее время)

ТРЕБУЮТСЯ ЛЮДИ ПО УБОРКЕ НОВЫХ ПОСТРОЕННЫХ ЗДАНИЙ.

Начало работы 7:00 утра,
окончание работы 13:00 после
обеда. Начальная оплата \$13 в час.
Когда работаете на заказах Union,
то оплата \$22.76 в час и возможны
бенефиты.

**Необходим опыт работы
по уборке новых домов, и
возможность водить
машину по freeways.**

СДАЕТСЯ В РЕНТ

SALON

IMAGE PLUS

Hairstylist chair available for lease or work on commission basis!

This is a high traffic salon. Two chairs available. This is an opportunity to use your own color line, sell your own retail and work independently.

Also available room for rent for:

Esthetician, permanent makeup-cosmetic tattoo artist, Lash tech, Chiropractor, Reflexologist and Laser hair removal.



14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007
Bellevue Ross Plaza

(425) 260-7867

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Furniture store in Federal Way is looking for a woman salesperson. Computer skills and English are required.

Please send your resume to oleg@qfstore.com

(206) 920-9010

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются молодые ответственные люди на работу по чистке кавролинов, мебели и т.д.

Оплата на старт по часам, потом сдельная.

(206) 329-0271

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Срочно требуется на работу трудолюбивый и ответственный **CAREGIVER** с проживанием в Adult Family Home в г. Рентон.

Знание английского обязательно.

МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

- Отдельную комнату (коммунальные услуги и питание включены)
- Хорошую зарплату
- Помощь в получении нужной учебы

Дополнительная информация по телефонам:

(425) 277-0452

(425) 736-4683

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Ты — хороший профессионал по установке пленок на автомобили и/или на окна зданий? Давай зарабатывать вместе! Небольшой, но дружный коллектив, хороший заработок, перспектива роста — все это можно получить у нас!

Advanced Tint — компания, работающая более 8 лет на рынке пленок для автомобилей и зданий в Большом Сياتле! Мы продолжаем расти и ищем профессиональных установщиков пленок для окон домов и автомобилей, пленок для кузовов автомобилей, на полный рабочий день. Мы работаем с лучшими материалами 3M.

От новых сотрудников ждем: инициативы, профессионализма, ответственного отношения к работе. Новым сотрудникам гарантируем: достойную оплату труда (в зависимости от выработки и проф. уровня), возможность карьерного роста, дружелюбный коллектив.

Приходите, покажите себя и вы непременно получите достойную работу, если мы друг другу подойдем.

Для собеседования желательно взять вашу или вашего друга машину, которой нужно тонирование.

autotint_oh@yahoo.com

(425) 891-4971

www.seattletint.com/2014

10 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НАМ ХУДЕТЬ

Вы много двигаетесь и следите за своим питанием, а вес все равно не уходит? Похоже, вам пора присмотреться к своим привычкам. Уверены: некоторые из них могут разом перечеркнуть все усилия на пути к стройному телу. Почему мы не худеем и как это исправить?

Одна из главных причин, почему мы не худеем – психологическая: мы изначально неправильно относимся к процессу снижения веса. Чаще всего мы воспринимаем его как набор жестких, но временных ограничений, за которым обязательно последует награда – красивая фигура. Кроме этой ошибки мы совершаем еще целый ряд других. Каких?

1. Мы слишком любим диеты

Диета делит мышление на «до» и «после». Через три дня после того, как мы перешли на новый план питания, начинается так называемая «диетическая депрессия». Одни женщины в этот момент бросают эксперименты, другие – доходят до финала благодаря силе воли. А потом снова уходят в гастрономический пике.

Что делать? Вводить здоровые привычки в свою жизнь постепенно. Тогда процесс поддержания формы из вечно «крестового похода» станет приятным и естественным. И не беспокойтесь, много времени на это не уйдет: многие привычки доводятся до автоматизма в среднем за 3–4 недели.

2. Мы ставим неправильные цели

Часто в пучину под названием «похудеть к пляжному сезону за 14 дней» мы бросаемся за десять дней до вылета к морю. Такой подход успеха не принесет.

Что делать? Выбирать верную цель! Она должна быть:

- конкретной: замените формулировку «как бы мне похудеть килограмм на 20?» на более точную «хочу снизить свой вес до 55 кг»;
- измеримой: мы должны точно знать, что у нас есть, скажем, 12 лишних килограммов, а не образные «дribльные бока»;
- достижимой: не стоит загадывать «новое тело за 3 дня». Эффективные ориентируются на вполне реальное «похудеть на 10 килограммов за полгода»;
- реальной по времени: не нужно ставить абстрактных задач вроде «стать стройной к следующей весне». Куда лучше запланировать избавиться от трех лишних килограммов за месяц. Немного? Зато достижимо.

3. Мы неадекватно оцениваем свои возможности

Многие с головой уходят в процесс похудения и истязают себя в зале или слишком ограничивают в еде, усиливая нагрузку после первых успехов. Этот путь приведет вас скорее к болевой койке, нежели к стройному телу.

Что делать? Не требовать от себя всего и сразу. Правильно организовав свой режим, вы и без фитнеса сможете худеть примерно на два килограмма в месяц, а добавив физическую нагрузку – на четыре. Более быстрый процесс снижения веса может вызвать серьезные проблемы со здоровьем: интенсивный жировой обмен способен навредить печени.

4. Мы ругаем себя за срывы в диете

Эта привычка не только не помогает нам худеть, но и, напротив, способствует набору веса. Единичный случай перекармливания большого урона фигуре не нанесет, а вот угрызения совести на эту тему – вполне: такие моральные «гонения» способны стимулировать выработку гормонов, провоцирующих увеличение жировой прослойки, которая воспринимается нашим организмом как универсальный защитный панцирь.

Что делать? Осознать, что налеты на холодильник во время диеты, если вы все-таки на нее сели – нормальное явление для психически здорового человека. Поэтому вместо того чтобы корить и наказывать себя за рецидивы, просто извлекайте из этого урока, анализируйте, чем они были вызваны и как можно было смягчить приступ обжорства.

5. Мы часто используем метод чистки

Некоторые женщины придумывают себе всяческие наказания за пропуски и срывы в диете: пропустила тренировку – в следующий раз будешь заниматься

на час больше. Съела кусок торта – останешься без ужина. Эта привычка способна убить любую мотивацию.

Что делать? Разработать свою «систему пряминок» – премирование за промежуточные результаты. Например, поощряйте себя, что за первые потерянные килограммы вы получите весомую награду – обновку, украшение, духи. Важно – эта награда не должна быть из той серии, что случится вне зависимости от того, похудеете вы на эти пять килограммов или нет. Скажем, не годится мотивировать себя отпуском поездкой, если вы уже купили билеты на море. Огромный торт на роль награды

тоже не подойдет – «приз» должен радовать душу или тело, но не желудок.

6. Мы голодаем днем

Есть и такие, в чьем напряженном графике нет времени на полноценный обед. Казалось бы, странно: если мы весь день не ели, почему же толстеем? Потому что вечером совершаем просто варварские набеги на холодильник.

Что делать? По очевидному просто – находить время для обеда. Поверьте, за 15 минут, которые вы потратите на то, чтобы съесть тарелку супа или салата, ничего страшного на работе не произойдет. Забывайте побеждать! Оставьте контейнер с обедом на рабочем месте: за пару часов без холодильника еда не успеет испортиться, зато все время будет напоминать вам о необходимости поесть. Другой вариант – разделить обед на два небольших приема.



7. Мы следуем принципу «ужин отдай врагу»

Как правило, эта привычка есть у тех, кто не поддерживает предыдущую и, следуя известной поговорке, плотно завтракает, почти не обедает и пропускает ужин. Что, вопреки распространенному мнению, стройнее никого не делает.

Что делать? Распланировать свой режим питания так, чтобы завтрак и ужин по объему были примерно одинаковыми, а максимальный прием пищи приходился на обеденное время. Не стоит забывать и о перекусах: примерно в 11:00 и 17:00 постарайтесь съесть немного овощей или фруктов. В сумме это уберет вас от переизбытка и острого чувства голода.

8. Мы путаем аппетит с голодом

Оба этих чувства способны подтолкнуть нас к тарелке с печеньем. Вот только первое ощущение – история из разряда «хочется чего-то вкусненького», а второе – сильное желание поесть. Не разобравшись, что именно сейчас нужно вашему организму, вы рискуете навредить не только фигуре, но и желудку, наполняя его пищей тогда, когда он к этому еще не готов.

Что делать? Прислушиваться к себе и смотреть на часы: голод наступает примерно через два-три часа после предыдущего приема пищи. Терпеть чувство голода нельзя – его надо утлять. А вот с аппетитом стоит «договариваться»: попробуйте усмирить его стаканом прохладной воды.

9. Мы пьем слишком мало воды...

Компот, сок, чай или кофе подчас кажутся нам куда вкуснее и полезнее, чем простая вода. Но на самом деле это не так: первые два напитка содержат много сахара, а два последних – сильно обезживают организм.

Что делать? Пить больше воды и контролировать количество потребляемого кофе: поверьте, трех чашек в день более чем достаточно. Кроме обезживания, этот напиток также может спровоцировать в организме недостаток кальция и проблемы с нервной системой.

10. ...и слишком много алкоголя

Те, кто наивно полагает, что ромочка-другая поможет им снять стресс и спокойно «пережить диету», ошибаются: спиртное и стройная фигура несовместимы. Алкоголь вызывает перекармливание и содержит много лишних калорий.

Что делать? Забыть о том, что такие лирики и крепкие напитки, отдавая предпочтение сухому вину. Но и им не стоит злоупотреблять: если вы хотите похудеть, бокал крапивоного можете позволить себе не чаще одного-двух раз в неделю.

Александр Антонов

ПРОДУКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Жить долго, сохраняя здоровье — это ли не счастье?

Ученые и медики ищут возможность продлить наши жизненные силы, но и диетологи не сидят на месте. Питание — одна из главных составляющих здорового образа жизни. И, возможно, именно в правильном и сбалансированном рационе кроется секрет долголетия.

Старение — не болезнь

У большинства процесс старения организма вызывает ассоциации с развитием одного или нескольких заболеваний, в том числе и хронических. Однако для внезапного сердечного приступа, инсульта или онкологии вовсе не нужно быть старыми, болезнь никак не зависит от возраста. Риск появления любого недуга связан с наследственностью, плохой экологией, неправильным образом жизни и вредной пищей. Отсюда проблемы со здоровьем и, как следствие, низкая продолжительность жизни.

Если генетические изменения и климатические условия, увы, поменять не под силу, то начать стоит с не менее эффективного — поиска оптимального рациона.

В поисках виновных

Рассматривая организм как целостную систему, следует обратить особое внимание на процесс обмена веществ, главную роль в котором играют свободные радикалы. Их организм вырабатывает как ответную реакцию на вредные климатические условия, ультрафиолетовое излучение, а также при других неблагоприятных условиях. Чрезмерное накопление свободных радикалов способствует активному процессу старения организма, повышению риска развития сердечнососудистых заболеваний и различных воспалительных процессов.

Ликвидировать негативное воздействие свободных радикалов возможно лишь одним способом — наличием необходимого количества антиоксидантов в организме. Именно на эти вещества следует поставить акцент, создавая индивидуальный рацион питания. Важно!

Диетологи предупреждают, что потребляемые продукты, богатые антиоксидантами, вряд ли можно назвать «источниками вечной молодости». Однако они все же смогут значительно замедлить процессы старения клеток, а затем удерживать его в пределах нормы.

Что объединяет долгожителей

- Люди, которые живут очень долго, как правило, редко прибегают к услугам медицины. Их организм практически не отравлен медикаментами. Но это вовсе не значит, что нужно полностью отказаться от посещения врачей. Важно принимать лекарства строго по назначению, а не самостоятельно назначать самим себе дозы препаратов.

- Долгожители не употребляют вредную пищу: фастфуд, продукты, содержащие химию и полуфабрикаты. Их рацион полностью состоит из свежих и натуральных ингредиентов.

- Здоровый образ жизни — еще одно отличие долгожителей. Они часто бывают на природе, устраивают пешие прогулки и регулярно занимаются спортом.



- Устойчивость к стрессовым ситуациям — залог здоровья нервной системы и, как следствие, долголетия.

- Психологическая составляющая, которая объединяет долгожителей, заключается в том, что практически все они имеют дружные и крепкие семьи, где старших людей молодежь почитает и уважает.

Что есть, чтобы долго жить

Согласно статистическим данным, самое большое количество долгожителей проживает на острове Крит, в долине Хунзы, а также на Кавказе и в Японии. Все эти нации объединяет одно — правильное питание. В общих чертах, оно заключается в том, что в меню присутствуют минимум жиров и быстрых углеводов. Диетологи выделили наиболее ценные продукты долголетия:

- Брокколи

В составе этих овощей присутствуют сульфорафан и антиоксиданты, которые защищают здоровые клетки организма

от возможных повреждений и негативного воздействия, вызванного свободными радикалами.

- Клубника

Ягода полезна не только для предотвращения преждевременного старения, но и способствует активной мозговой деятельности и нормальному функционированию мышечных тканей, что снижает риск многих заболеваний данной сферы.

- Черный шоколад

В сладости из какао содержится специальные вещества — флавоноиды, которые оказывают противовоспалительное действие и обладают антиоксидантным эффектом. Кроме того, шоколад снижает риск образования тромбов и замедляет процесс старения клеток.

- Грецкие орехи

Эти орехи являются источником альфа-линоленовой кислоты, которая относится к разновидностям полинасыщенных кислот. Присутствие в организме в необходимом количестве данного вещества препятствует развитию атеросклероза, способствует улучшению кровообращения и нормализует давление. Кроме того, полинасыщенные кислоты питают ткани, тем самым замедляя процесс старения.

- Томаты

В помидорах содержится ликопин — сильный антиоксидант, который не только снижает вредное воздействие свободных радикалов, но и препятствует развитию раковых клеток в области желудка, легких и простаты у мужчин.

- Молоко

В этом продукте содержится особые ценные белки и полезный сахар — лактоза. Кроме того, молоко богато кальцием, который особенно необходим в пожилом возрасте во избежание остеопороза и других заболеваний костей.

- Творог

Творог, как и молоко, является главным источником кальция. При этом он не слишком калорийный, не принесет вреда фигуре, а запасы питательных веществ в организме восполнит в полной мере. Лучше всего сочетать продукт вместе с фруктами и злаками для его лучшего усвоения.



• **Перец**
Сладкий овощ улучшает обмен веществ, способствует выработке желчудочного сока и нормализует микрофлору в кишечнике. Перец помогает нормализовать работу сердца и продлить молодость клеткам организма в целом.

• **Свекла**
В составе свеклы присутствует бета-ин. Согласно последним проведенным исследованиям американскими учеными было выявлено, что данное вещество в несколько раз снижает риск возникновения аденомы предстательной железы и образования раковых клеток. Кроме того, свекла благоприятно влияет на состояние кожи, поддерживая ее в упругом состоянии и защищая от преждевременного образования морщин.

• **Рыба**
В этом продукте, в различных его видах, содержится большое количество кальция, что способствует укреплению костной системы организма, а это особенно важно в пожилом возрасте. Диетологи рекомендуют употреблять рыбу по рыбе минимум раз в неделю.

• **Морковь**
Бета-каротин, содержащийся в моркови, препятствует разрушению генной структуры, благоприятно воздействует на состояние кожи. Стоит лишь отметить, что для наилучшего эффекта морковь следует употреблять вместе с жирами, чтобы полезные вещества

лучше растворялись и впитывались. Поэтому в морковный салат следует добавлять немного масла или сметаны.

• **Яблоки**
В сладких плодах яблочных деревьев содержится кверцетин — вещество, задерживающее развитие раковых клеток и уменьшающее вредное действие свободных радикалов. Яблоки укрепляют иммунитет, а также улучшают работу сердца и сосудов.

• **Бананы**
Сытный продукт — источник полезных углеводов. Кроме того, в его составе присутствуют балластные вещества, которые препятствуют быстрому поступлению сахара в кровь из других продуктов.

• **Зеленый чай**
В состав напитка входит катехин — мощный антиоксидант. Он значительно снижает риск образования раковых клеток, а также эффективно борется с негативным воздействием свободных радикалов. Кроме того, зеленый чай помогает выводить из организма накопившиеся токсины и способствует похудению, что также является залогом молодости и здоровья.

• **Чеснок**
Чеснок благоприятно влияет на работу сердечнососудистой системы и препятствует образованию тромбов. Это источник молодости кожи, который не только снижает действие свободных радикалов, но и нормализует обмен веществ.

• **Кунжут**
Оболочка семени черного кунжута содержит в своем составе специальный пигмент — антоцианин. Он замедляет процесс старения клеток, питая необходимыми веществами. Кунжут рекомендуется использовать в качестве приправы к овощам или гарниру из риса.

• **Киви**
Этот экзотический фрукт — проверенный эффективный помощник со старением. В его составе присутствуют витаминные и антиоксиданты, при этом содержание сахара сведено к минимуму. Киви рекомендуется употреблять вместе с обезжиренными молочными продуктами.

• **Авокадо**
Невероятно полезный продукт является настоящей кладовой витаминов и микроэлементов, необходимых организму. Авокадо не только препятствует преждевременному старению клеток, но и помогает расщеплять жир, а также улучшает работу сердечнососудистой системы.

• **Оливковое масло**
Данный вид масла — источник полезных мононенасыщенных жиров и растительных компонентов, которые улучшают обмен веществ и продлевают молодость организму. Самое полезное — это оливковое масло первого отжима, так как в нем содержится олеокантал — специальный компонент, который снимает воспалительные процессы наравне с медикаментами, а также укрепляет иммунитет.

• **Мясо**
Радион долготителей далек от меню вегетарианцев. Они регулярно употребляют в пищу различные сорта мяса. Но для того чтобы оно принесло исключительно пользу, блюдо должно быть приготовлено правильно — не жирное и не слишком жареное, а употреблено в разумных количествах, чтобы не нагружать желудок тяжелой пищей.

Что пить долгожителям

Ежедневно в рационе должно присутствовать не менее 1,5 л негазированной минеральной воды. Также, помимо зеленого чая, о котором сказано выше, следует употреблять кефир и простоквашу с низким процентом жирности и настоем из трав (ягод шиповника, валерианы, барбариса и т. д.). Что касается алкоголя, то долгожители иногда балуют себя «напитками с градусом». Однако предпочтение следует отдавать лишь натуральным винам. Допустима доза — не больше одного бокала в день.

Главные принципы питания долгожителей — разнообразная, полезная пища в умеренных количествах. Изменив свои кулинарные предпочтения, исключив из них вредные привычки, удастся сохранить молодость, стройность и здоровье на долгие годы!

Ксения Асланова

ГЛАВНОЕ — ЧЕЙ ЭТО «БУК»

Во второй раз после Крыма Россия попала в мировые новости

17 июля в 17.50 сводка «От Стреловой Игорь Ивановича» опубликовала «сообщение от ополченца»: «В районе Тореза today что сбили самолет Ан-26, валется где-то за шахтой «Прогресс». Предупреждали же не летать в нашем небе. А вот и видео — подтверждение очередного «пятикопада». Птичка упала за террикон, жилой сектор не зацепила, мирные люди не пострадали».

Но радость мстителей за распыто силками на Первом канале мальчика (был и такой лихой сюжет) оказалась преждевременной: через десять минут выяснилось, что сбит не самолет украинских фашистов, а малайзийский «Боинг», летевший из Амстердама в Куала-Лумпур. Погибло без малого триста человек. Обломки и останки размазало по территории в десятки километров.

В том, что самолет сбил сепаратисты, сомнений практически нет.

Во-первых, они сами об этом гордо сообщали, и украинская сторона уже опубликовала перепечатку их переговоров по этому поводу (иначе, подлинность видеозаписи, конечно, еще нужно проверить).

Во-вторых, накануне, и тоже на очень большой высоте, был сбит украинский штурмовик Су-25.

В-третьих, украинцам в зоне АТО попусту ни к чему использовать ПВО: боевой авиации у сепаратистов пока еще нет.

В-четвертых, малайзийский самолет сбит из Амстердама в Куала-Лумпур, то

ест со стороны Украины, его вели украинские диспетчеры, и украинская сторона прекрасно была осведомлена о наличии этого самолета на этом участке воздушного пространства. Сепаратисты ни о чем не были осведомлены, кроме как о распыто Первым каналом мальчике.

«Буки», способные сбивать самолеты на высоте до 18 км, у них быть могли: 29 июня сепаратисты сами хвастались, что они взяли батарею «Буков» в Донецке, а утром 17 июля местные сторонники Украины зафиксировали перемещение по крайней мере одного «Бука» из Тореза в Снежное и сообщили об этом украинским военным. Судя по всему, украинские военные зафиксировали и пуск ракеты, и его точно зафиксировали американцы, которые внимательно следят за все возрастающим потоком ракет через российский границу и именно поэтому только что ввели против России очередную порцию санкций.

Многие будут думать завет от того, откуда все-таки был «Бук» — трофейный он был или того же. Но в любом случае то, что случилось, — следствие того, что



сепаратисты вооружили серьезным оружием. Вы представляете, что мог сидеть за пультом управления этого «Бука»? Профессиональный военный? Ой ли! Или бывший военный, так и не нашедший места в гражданской жизни, дисквалифицировавшийся — и вот теперь вымещающий на украинских фашистах все свои комплексы? Дайте «Бук» группе Минера — и у вас рано или поздно будут проблемы.

То, что произошло, — следствие полной безнаказанности, которую ощущают в ходе пра-вой войны. А чего себя тешить? Все равно всякий снаряд, угодивший в мирный дом, в телескопическое превратится в снаряд, выпущенный украинскими

фашистами. Пассаж: «мирный самолет, сбитый украинскими фашистами для того, чтобы обвинить в этом Россию» — займет свое достойное место рядом с распыто в Славянске мальчико и вырезанным в поселке Снежное местным населением. А пропасть между Россией и цивилизованным миром станет еще глубже.

Даже у палестинских террористов есть «Буки», и поэтому они не могут осуществить вековую мечту арабского народа — сбить над Тель-Авивом пассажирский лайнер. Донецкие сепаратисты, судя по всему, одним камнем переплюнули и сирийцев, и палестинцев и осуществили-таки арабскую вековую мечту.

Юлия Латынина

Чтобы представить в концентрированном виде содержание российских телеканалов, совсем необязательно их смотреть. Достаточно послушать фрагменты бытовых разговоров соотечественников. Лучше всего москвичей, поскольку по данным Лавовды-центра, опубликованной Дианой Хачатрян в «Новой газете», москвичи — это самые телевизисимые люди в стране: среди них 93% чаще всего узнают новости по ТВ. Что касается событий в Украине, то 70% россиян не только узнают о них по ТВ, но и доверяют интерпретации российских комментаторов. Вот результат этого доверия к телевизору, наблюдения одного утра. Разговор двух нимф в метро: «Не, ну хохлы ваще обзерели! Журналистов убивают, детей грудных режут! Когда уже Путин войска введет?» Окровения таксиста: «Правосеки эти не уюмонятся, пока мы Киев не возьмем, как Берлин взяли в 45-м».

ТЕЛЕВИДЕНИЕ НА КРОВИ

Эти реплики моих безымянных соотечественников. А вот более развернутое мнение человека с именем, популярного писателя-фантаста Сергея Лукьяненко, его запись в блоге в LiveJournal: «Довольно противно говорить про украинскую территорию... Не надо было разговаривать. Давить надо жалостью... нацисто, безжалостно, без эмоций и колебаний. Не жалейте их больше, мой президент...».

Это то, что находится в мозгах большинства моих сограждан. Но это следствие. А причина находится в телевизоре, который, вопреки прогнозам некоторых аналитиков, не снижает, а день ото дня наращивает градус ненависти, побывая еще новые рекорды укрофобии.

На минувшей неделе главным мотивом эскалации ненависти к Украине стала гибель журналистов ВГТРК во время минометного обстрела блок-постов боевиков в районе поселка Металлист. Гибель любого человека — это трагедия, и по отношению к погибшему, как правило, справедливо принцип, что о нем либо хорошо, либо ничего. Но это в том случае, если гибель не используется для раздвигания пропагандистской истерии, которая, в свою очередь, ведет к сотням трупов. А именно это сегодня устраивают российские СМИ. Владимир Соловьев посвятил целый спецвыпуск «Воскресного вечера», тому, как в тоталитарной Украине убивают российских журналистов. Главная мысль, которую Соловьев стремился донести до зрителей, что журналистов убили специально, что охотились именно на них. Неважно, что ни единого доказательства специальной «охоты на журналистов» ни у кого, кто публично заявляет о такой охоте, нет. В студиях российского телевидения царит необыкновенная легкость мыслей и слов.

Из передачи в передачу कुछ страшное: по приказу Коломойского назначена цена за голову российского журналиста, 50 тысяч долларов США. Меньше известные стоят дешевле — 20 тысяч долларов, ну, а за стрингеры даже всего от 5 до 10 тысяч баксов. Полностью данный прейскурант описан в «Вестях недели» у Дмитрия Киселева сопредседателя «Народного фронта освобождения Украины» Владимира Рогов. После чего эти цифры неоднократно, уже как общезвестный факт, сообщил Соловьев. Какие-либо доказательства, кроме заявления «народного фронта» для обвинения губернатора соседней страны в чудовищном преступлении, российский ТВ считает излишними.

Телерепортеры Игорь Корнелюк и его коллегу, оператора Антона Волошинца, очень жалко. И на этом надо бы поставить точку, если бы не спекуляции тех,



кто обожает плясать на трупах и конвертировать смерть в пропагандистский навар. Поскольку именно это происходит, приходится говорить то, что о погибших говорить не хотелось бы. То, что эти молодые люди дели в Украине, не является журналистикой. Вот последний перед гибелью репортаж Игоря Корнелюка. Текст можно и сейчас посмотреть на сайте «Вестей», он называется «В поселке Счастые каратели вырезали все местное население». Корнелюк пишет: «в поселке Счастые сейчас происходит массовая чистка. Уничтожают мирное население, вырезают женщин и детей, всех — от 16 до 50 лет — вырезают полностью». Конец цитаты.

Именно такие статьи и репортажи породили тол суemark в сознании моих соотечественников, о котором я писал в начале этой колонки. Откуда сотрудник ВГТРК получил эту кошмарную информацию? Источник указан в тексте. Это боевик по кличке Баран. Но Баран сам ничего не видел. Ему сообщила о такой резне женщина, соседка одного из однопольчан Барана. К журналистике все это не имеет абсолютно никакого отношения.

Праведный гнев российских пропагандистов вызвало то, что украинские власти объявили некоторых из них персонами нон грата. Покинули территорию Украины в числе прочих сотрудник ВГТРК Евгений Поддубный, сотрудник «КП» Александр Коц и Дмитрий Штеин.

В «Воскресном вечере» у Соловьева главный редактор киевской газеты «Журналистская правда» Владислав Шургин выразил общее возмущение соотечественников кворством украинского тоталитарного режима,

который обвиняет российских журналистов в том, что они вносят свой вклад в организацию этой войны. Выдерогенный из Украины Евгений Поддубный также возмущался тем, что впервые в новейшей истории журналистов называют пособниками террористов.

Присоединюсь к российской критике украинских властей. Полагаю, что они преступно недооценивают вклад российских информационных войск, который носит абсолютно доминирующий характер в этой войне, является ее главным генератором. Если бы Киселев, Соловьев, Поддубный, Штеин, Коц и сотни других в течение полугода не вдалбливали в мозги россиян и жителей Юго-Востока Украины, что Украину захватили фашисты и что у ворот каждого дома уже стоит кровавожадный Ярьш, никакой войны бы не было.

Так что неверно, что журналисты являются пособниками террористов. Основным родом войск в этой войне являются войска инфомационные. А боевики это так, прикрытые.

Одной из главных мантр, которую постоянно повторяют «эксперты» в политических ток-шоу, это тезис о том, что происходящее в Украине — это война

с Россией. И это правда. Только ведет эту войну не США и мировая закулка, как следует из кампания коллективного Проханова-Дугина, а ведет эту антироссийскую войну российский телевидение. Это война на уничтожение страны. Удары наносятся по основным ценностям любой страны — это право и мораль.

На прошлой неделе российский ТВ совершил довольно много дел, так или иначе подпадающих под различные статьи Уголовного кодекса РФ. Вот, например, на НТВ в программе «Чрезвычайное происшествие» от 20 июня появляется сюжет о том, что в Москве будет создан фонд Донецкой республики «для противопоставления «пьяной колонне».

Главным героем сюжета является человек в маске, большую часть выступления которого режиссеры и монтажеры НТВ вынуждены были записывать. То есть родной язык у товарища русский матерный. Но и того, что было сказано, а главное, показано, оказалось достаточно, чтобы любой следователь возбудил уголовное дело по статье 191 УК РФ «Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью». Журналист НТВ вполне может быть соучастником, поскольку он, обладая намного лучшим русским языком, чем боевик в маске, и значительно лучше ориентируясь в российском медийном пространстве, подкашивает: «Главным рупором вражеской пропаганды является «Эхо Москвы». Текст и жесты боевика лаконичны и выразительны: «Они будут всевозможны наказания, вот эти... (запикано). Вам, ребята, пи... (запикано). И вы будете видеть смерти! И смерть будете видеть вот так вот». Последние слова сопровождаются крайне выразительными тычками пальцев в собственные глаза. Тем самым диктантаем в балаклаве объясняет, что он и есть грядущая смерть журналистов «Эха Москвы».

Но самая распространяющая статей УК РФ, под которую подпадают сюжеты почти всех политических ток-шоу последних месяцев, является статья 354, часть 2: «Публичные призывы к развязыванию агрессивной войны с использованием СМИ». Между прочим, до 5 лет. Можно быть любой «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» на выбор. Например, тот, который обрuchился на мозги россиян 22 июня 2014 года. Тон призывам к войне задавали три лидера парламентских партий.

Зюганов: «В Киев власть захватили неонацисты.

Донецк и Луганск это наши русские земли. Мы обязаны послать туда добровольцев. Давайте сегодня поклянемся, что не сдадим Новороссию».

Миронов: «Надо принять заявление о геноциде в Госдуме. Признать Донецкую и Луганскую республики и объявить режим бесполетной зоны над Новоросси-ей (т.е. сбивать украинские самолеты над украинской территорией)».

Жириновский: «Наши люди устали слышать о том, что творится на Украине. Это не государство. Ее надо разделить на три части. Новороссию к России, Галичину в Польшу в Венгрию. Остальная часть с Киевом это и есть Украина».

Надо отдать должное Соловьеву: он единственный, кто один раз вспомнил о студии, несмотря на то, что половину экспертов в зале составляли законодате-ли. Это произошло как раз, когда Миронов и Жигонов практически хором требовали посылать доброволь-цев в Донецк и Луганск. Соловьев вдруг вспомнил, что есть закон, по которому граждане, ведущие боевые действия за пределами нашей страны, несут уголов-ную ответственность. Слова Соловьева про закон прозвучали настолько неуместно, что видные парла-ментарии сначала просто не поняли, что он сказал и при чем здесь вообще закон.

Что же касается господина Жириновского, то дей-ствие таблеток циркадина становится все сильнее. В «Воскресном вечере» у Соловьева он, например, сначала начал опровергать очевидный для всех на-личествующий в студии тезис, что в Украине фашизм. Объяснил свое волюнтаризмом тем, что речь идет о тысячелетней войне всего мира против русских. «Чингис-хан, он, тоже фашист?», — воскликнул Ж. «Ией гоним, как и много столетий назад, убивают только русских! Гитлер убивал только русских!», — заявил Ж., и в этот момент камера показала крупным планом лицо Соловьева, который, кажется впервые в жизни, был так изумлен, что не знал, что сказать. После чего Ж., поняв, видимо, что его никто не поддер-живает, закричал: «Всех вас (показал на всех присут-ствующих в студии) надо вешать и ставить к стенке». Соловьев уже пришел в себя и спросил: «Так к стенке, или вешать, а то одновременно неудобно». На что мстительный Ж. парировал: «Тех, кто меньше ростом, вешать, чтобы ноги не доставали, остальных — к стен-ке». В этот момент Соловьев понял, что Ж. необходи-мо фармацевтическая помощь и объявил рекламу.

Российское политическое и новостное ТВ все боль-ше напоминает дом скорби, как раньше называли психиатрические лечебницы. Многие были бы его убогих обитателей покажут, некоторым их выходкам даже улыбнутся. Но покало терпимостью отношению мешают то обстоятельство, что эта компания кривляк и ничтожество на моих глазах разрушает мою страну. И пока не очень понятно, как этому можно поможать.

Игорь Яковенко
ЕНК

Принимаем рекламные
объявления в раздел
Market Place/Classifieds
до 24го числа
каждого месяца.
Заполните бланк заказа
на стр. 94 и вышлите в
редакцию вместе с чеком
на имя "Perspective"

МЕЖДУ НАМИ, ЖЕНЩИНАМИ

“Я С ТОБОЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЮ!”

О супружеском бойкоте

Именно это сообщила мужу моя подруга еще неделю назад— “Я с тобой не разго-вариваю!”.

Обиделась на что-то. Уже и не помнит— на что. Новые претензии за это время появились. Во-первых, муж сначала игнорировал ее молчание, всю ночь в гостиной смотрел футбол и активно подпрыгивал на диване: “Пас! Пас! Куда?” Не чувствовал трагичности момента, короче. Во-вторых, он смеялся, когда разговари-вал с мамой по телефону: “Лизка ку-кис, не понравился ей, наверное, что я ее платье раскритиковал... Мам, да я просто сказал, что фасон, как у королевы Англии. Думал, что комплимент, а оказа-лось, что я считаю ее вкус старушечьим. Кто ж знал!” Ну и вообще, его попытки примирения были какими-то вялыми. А мог бы рыдать вместе с Лизой, рвать на себе волосы, жалиться и бегать в ларек “Цветы” — не зря же их шутк десять возле метро. Та маленькая проблема, из-за которой Лиза планировала дуться часа два, превратилась в настоящий бойкот. Сейчас Лиза изображает из себя актрису немого кино, а муж ее нерничает уже по-настоящему. “Ты что творишь!— орет он каждый вечер.— Можешь мне объяс-нить, из-за чего ты меня игнорируешь?” Послания ей неприятные в Facebook пишут, ругаются, уже два раза кулаком по столу бабахал. Того и глады бросится на жену, как Суарес какой-нибудь.

“Молчаливый бойкот”— одна из самых распространенных форм конфликта в романтических отношениях, сообщает Элизабет Бернстайн в The Wall Street Journal. Это часть порочной схемы “за-прос-уклонение”, когда один из партне-ров пытается достучаться до другого, а в ответ получает ледяное молчание. В это-ге первый все усиливает напор: “Ты мо-жешь хоть слово сказать? Что? Что такого страшного случилось, блин!.. Вот всегда ты так! Говорили же мы друзья, что у тебя ужасный характер... Зачем я все это терплю... С меня хватит!”, а второй участник конфликта все больше отдаляет-

ся, как Лиза, которая теперь рыдает даже в туалете на работе. Выходит оттуда, как панда, с черными кругами вокруг глаз от размазанной туши, и скорбно сообщает: “Наверное, будем разводиться, он такой жестокий”.

“Это превращается в порочный круг,— говорит Шон Хоран из Университета штата Техас.— Вскоре вы уже занимаетесь не решением конкретной проблемы, а начинаете сориться из-за ссоры”. Опубликованный в США метаанализ 74 исследований, охвативших более 14 тысяч человек, показал, что схема “запрос-уклонение”— один из самых разрушительных и трудноразрешимых отношенческих конфликтов, который за-частую является предвестником развода. Ученые выяснили, что у пар, практикующих “молчаливый бойкот”, с каждым разом падают уровень удовлетворенно-сти отношениями и степень близости. Запросто можно домыслиться до раздела совместно нажитого имущества.

Но есть надежда и для Лизы. Если уж никак не получается решить конфликт, рассказывая друг другу о своих чувствах, то можно немного и помолчать. Толь-ко сначала придется как-то наметнуть партнеру, что тебе это сейчас крайне необходимо: отстранение. Изоляция. Больше пространства. Спальня в полное владение. Тишина. Тогда муж хотя бы терзаться не будет: “Что происходит?” Он будет знать, что происходит— Лизка обиделась из-за платья, поэтому она отворачивает лицо и шипит: “Оставь меня в покое!” Надо принести извинения и действительно оставить ее в покое. В конце концов, не одной Лизы в этом мире нравится дуться— вон тростниковая жаба при виде подходящего партнера вообще раздувается, как шар. Отнесемся с уважением к этой странности. А утром обязательно купим цветы или пригото-вим кофе: “Поговорим, любовь моя?”

LEGIT TRUCKING LLC.

Приглашает на работу

- Owner – Operators
- Профессиональных водителей, а также водителей без опыта, для работы в team на новые траки VOLVO-780 с автоматической коробкой передач (I-shift).
- 48 Штатов
- Reefers – dry van
- Бонусы-бенефиты
- Диспетчер говорит по-русски
- Хорошая своевременная зарплата

Высокооплачиваемые грузы

(ОПЛАТА НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ)



(253) 279-4814

(253) 970-5683

WESTCOAST LOGISTICS

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ CDL
по Америке



Звоните в любое время
(253) 394-8560



ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ
OWNER OPERATORS:

- НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ
- ХОРОШИЕ ГРУЗЫ
- ОПЛАТА СРАЗУ
ПОСЛЕ РАЗГРУЗКИ
- FUEL ADVANCES NO CHARGE
- FUEL CARD
- 24/7 DISPATCH
- VANS AND REEFERS

Компания по перевозке автомобилей
ищет водителя (CDL)

НАШИ ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт вождения (CDL) не меньше года
- Английский язык на уровне общения обязателен
- Серьезное отношение к работе, ответственность и внимание к деталям
- Честность
- 3/П \$1800-\$2300 за рейс (Round Trip)
- Один рейс занимает 6-8 дней
- Три рейса в месяц
- Работа без overnights
- Мы научим специфике работы с трейлером
- Диспетчер - 24/7

По всем вопросам, пожалуйста, обращайтесь:
Тел. (206) 452-3363 Артем
E-mail: savun85@gmail.com



ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ
ПО УБОРКЕ ОФИСОВ

ОБЪЕКТЫ НАХОДЯТСЯ В
СИЭТЛЕ И К СЕВЕРУ ОТ НЕГО

(425) 836-3656

РАБОТА
В
ВЕЧЕРНЕЕ
И
НОЧНОЕ ВРЕМЯ



РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА

КАЧЕСТВЕННАЯ ПЕЧАТЬ

- визитки
- создание лого
- стенды
- брошюры
- блокноты
- каталоги
- календари
- открытки
- магниты
- листовки
- наклейки
- плакаты
- баннеры
- ручки

и многое другое



perspective

(425) 614-1700
info@perspectiveus.com
12727 Northup Way, Suite 22
Bellevue, WA 98004

Bright Life Learning Center

Успешное будущее закладываем с детства

Двухязычный ДЕТСКИЙ САД

- 5 дней в неделю
- 4-х разовое питание
- Развивающие игры
- Обучающие программы
- Уроки и физкультура
- Опытные преподаватели музыки, математики, русского и английского языков
- Рисование, лепка, аппликации
- Спортивные тренажеры
- Лицензия



r. Renton WA

Тел. **(425) 445-4682**

Мебель, игрушки и все используемое оборудование из экологически чистых материалов.

Ежедневная обработка центра машиной "Rainbow".
Очистка воздуха от пыли и болезнетворных бактерий.
Ингаляция натуральными маслами эвкалипта.

15405 SE 116 St
Renton, WA 98059

Расположен в лесной зоне, недалеко
от Renton College и I-405 (4-5 exit)

Делаем для вас вкуснейшие домашние пельмени!

- ♦ изготавливаются по традиционным семейным рецептам,
- ♦ из натуральных домашних продуктов, без сои, ГМО, искусственных красителей и ароматизаторов.

С их помощью вы вкусно,
быстро и сытно накормите
всю свою семью!



Ведь дома – вкусно всегда.

(503) 583-3364



Salon Saks
Nina Yurakova

Highlights

- Color
- Hair Cuts
- Eye Brow Waxing

(425) 890-8693

1882 136th Place NE, Suite 102
Bellevue, WA 98005

Same building with Bentley * Lamborghini * Rolls Roys * Bellevue Dealership

Seattle Flooring Company

Is looking for
motivated individuals
to work in
a growing industry.

Pay is based on performance
and skills (pay per sq. ft.).

We mainly specialize in
wood flooring installation,
vinyl flooring and formica
installation.

We will provide you
with proper tools.

Job Requirements:

- Must have a cell phone
- Reliable car to get to job site
- Be able to speak some English

Please feel free to call me for more information

(206) 412-6266



Сертифицированный Детский садик
“КОЛОБОК”

Приглашаем детей с 3 месяцев до
 12 лет в 2-смены, возможен привоз.

- Христианская этика
- Индивидуальный подход
- Чтение сказок, изучение стихотворений
 рисование, лепка, развлекательные игры
- 4-х разовое питание

DSHS-OK

Работаем 24 часа в сутки,
 с понедельника по пятницу,
 по требованию и субботу



Cell. (253) 335-5251 Марин Auburn • Kent • Covington

Русско-Американский Детский Сад, Kirkland

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК

www.goldenkeyhomechildcare.com



Домашнее 5-ти разовое питание
 - Развитие творческих способностей
 - Изобразительная деятельность
 - Ознакомление с окружающим миром
 - Опытные педагоги проводят занятия
 по русскому языку, математике
 и музыке



К каждому ребенку мы подберем свой “золотой ключик”

425...242.1212

Требуется помощник воспитателя



Детский Садик

“Tweeting Tots”



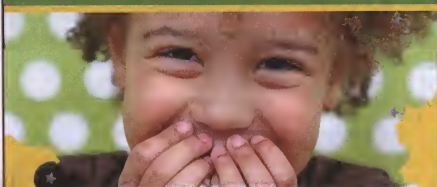
Предлагает:

- профессиональный уход за детьми в возрасте от 0 до 12 лет
 - обучение основам чтения, счёта, грамматики, рисования, лепки и музыки (уроки проводят опытные педагоги на русском и английском языках)
 - 4х разовое питание из натуральных продуктов “organic” с домашней фермы
 - прогулки на свежем воздухе; посещение фермы с играми и угощениями
 - развивающие, спортивные и развлекательные игры.
- Большая, светлая игровая комната, дворик для игр и уютная спальня понравится Вам и Вашим детям. (DSHS - OK)

647 164th Ave SE Bellevue, WA 98008
 E-mail: svetdegt@gmail.com
 Phone: (206) 334-0607, (425) 502-8581
 Phone: (425) 246-9059

ВРЕМЯ РАБОТЫ:
 8ам - 6pm
 с пон.-пятн.

**Дети -
 наше будущее!**



Мама ходит на работу
 И у папы много дел.
 Значит надо, чтобы кто-то
 И за нами приглядел!

**Профессиональный уход за детьми
 любого возраста в вечернее время**

Bellevue

Cell. 206. 766. 0698



Done Right The First Time!

(425) 503-4810

info@dimovconstruction.com

www.dimovconstruction.com

Licensed • Bonded • Insured

MILLWORK • BATHS • KITCHENS • CARPENTRY
DECKS • SIDING • PAINTING • REMODELING



**All Work
Guaranteed!**

Serving Seattle area



WATER DAMAGE RESTORATION

FENCING • FLOORING • GUTTERS • WINDOWS

"СОЮЗ" Печать

Безупречное качество.
Комфортные цены!



ДИЗАЙН

РЕКЛАМА
ПЛАКАТЫ
БРОШЮРЫ
БАННЕРЫ
ВИЗИТКИ
КАЛЕНДАРИ
ВЕРСТКА

Журналов
Газет
Книг

ПЕЧАТЬ

ПЛАКАТЫ
БРОШЮРЫ
ОТКРЫТКИ
БАННЕРЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
КАТАЛОГИ
КНИГИ
КАЛЕНДАРИ
МАГНИТЫ
БЛОКНОТЫ
НАКЛЕЙКИ
SKICKY NOTES
PAPER AIRFRESHENERS

Если вам нужны качественные полиграфические услуги, то вы обязательно получите то, зачем пришли, обратившись в нашу компанию. Какая бы у вас не была проблема, мы сможем ее решить, ведь типография «СОЮЗ» – это одна из немногих организаций, которая предоставляет полиграфические услуги полного цикла, выполняя заказы «под ключ», начиная от дизайнерской разработки необходимой вам печатной продукции, и заканчивая ее финальной печатью в нужном тираже.

В число услуг Типографии «СОЮЗ» входит:

- Дизайн любой полиграфической продукции, проектирование листовок, календарей, плакатов, создание макетов наклеек и брошюр и т.д.
- Односторонняя и двусторонняя ч/б и цветная печать визиток, листовок, плакатов, календарей и прочей продукции;
- Широкоформатная печать;
- Нанесение рисунка на любую сувенирную продукцию, в том числе флешки, ручки, кружки, пакеты и прочее;
- Многие другие полиграфические услуги.

Причины обратиться в типографию «СОЮЗ»

Мы стараемся работать, прежде всего, для наших клиентов, создавая для них наилучшие условия сотрудничества. Не смотря на широкий спектр деятельности, наша полиграфия всегда отличается высочайшим качеством, идеально точной цветопередачей, высокой яркостью и четкостью продукции. Так происходит потому, что над каждым заказом в нашей типографии трудятся высококлассные специалисты, используя для печати собственное импортное полиграфическое оборудование высокого качества. Кроме того, наша работа базируется на следующих принципах: Мы прислушиваемся ко всем просьбам и пожеланиям заказчиков, выполняя все именно так, как они пожелают. Специалисты нашей типографии при необходимости всегда дают профессиональный совет;

Наша компания предлагает своим клиентам низкие цены на все услуги, дополнительные акции и скидки, а также специальные условия для постоянных и оптовых заказчиков; Мы находимся в Рентоне и работаем 365 дней в году, не делая перерывы на праздники и выходные, поэтому мы печатаем ваш заказ в любое время, как только вы к нам обратитесь.

981 Powell Ave SW Ste:100,
Renton, WA 98057

206.428.8332



**South
Sound**
Dental Care

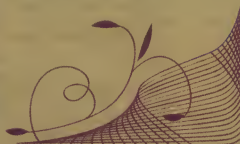
2115 S. 56th Street, Suite 202
Tacoma, WA 98409
(253) 473-4303

www.southsounddentalcare.com



Moona Khan, DDS

Выпускница Columbia
University, New York



\$95

Comprehensive exam and
Full Mouth X-rays

Add basic cleaning
for only \$125

*Limit 1 per patient

Emergency
Exam
Only \$ 49

Includes Limited Exam
and X-ray

FREE

BLEACHING KIT

After a Comprehensive Exam,
Full Mouth X-rays,
Cleaning

*Not to be combined
with any other offer

- Стоматологические
экзамены и рентгены
- Чистки

- Пломбы
- Корневые каналы
- Зубные протезы

- Удаление зубов
- Коронки и мосты

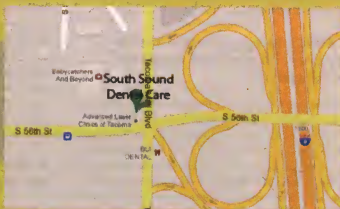
Принимаем WDS, Cigna, Aetna, Metlife, Delta Dental и другие PPO планы.

(253) 473-4303

Мы находимся недалеко от торгового центра в Tacoma.
Обслуживаем Fife, Auburn, Federal Way и Puyallup.



У нас есть опытные
русскоговорящие
ассистенты Ирина,
Ольга и Валентина.



ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ ДЛЯ ПЕРЕОЦЕНКИ

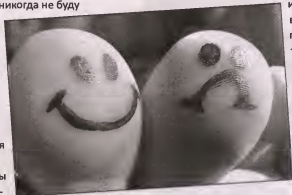
Вот те жизненные ценности, которые необходимо переоценить – несколько важных уроков, которые стоит усвоить до того, как станет слишком поздно:

1. Завтра, когда вы скажете «Я тебя люблю», для вас может и не наступить

Примерно десять лет назад один мой коллега погиб в автомобильной аварии. Во время похорон некоторые работники нашего офиса были в слезах и говорили добрые слова вроде: «Я его любил». Мы все его так любили. Он был таким хорошим человеком! Я тоже начал плакать, и я не мог понять, говорили ли ему эти люди, что они его любят, когда он был жив, или же только после его смерти это сильнейшее слово «люблю» было сказано без вопросов и колебаний.

Я покаялся себе, что я больше никогда не буду колебаться, прежде чем сказать кому-то «Я люблю» и рассказать о том, как сильно я ему благодарен. Он заслуживает того, чтобы знать, какое значение он имеет в моей жизни. Он заслуживает того, чтобы шаг, как высоко я его ценю.

Делаем вывод: если вы сегодня любите кого-то, скажите ему об этом. Если вы сегодня благодарны кому-то, скажите ему об этом. Сегодня отлично подходит для того, чтобы выразить свою любовь и восхищение.



2. Ваше суждение о других людях ошибочно

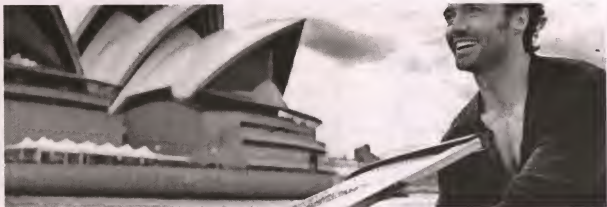
Вы никогда не можете точно знать, что испытывает другой человек или всей совокупности какого-либо события. Когда вы считаете, что знаете, то подумайте о том, что ваши предположения относительно его жизни напрямую соотносятся с вашим ограниченным знанием.

Многие из тех, кого вы считаете успешными, абсолютно несчастны. Многие из тех, кому, по вашему мнению, все легко достается, работают не покладая рук, чтобы получить всё то, что у них есть. Многие из тех, кто кажется богатым, на самом деле по уши в долгах из-за своей расточительности. Многие из тех, кто кажется вам сейчас старым и скучным, когда-то были такими же молодыми и неопытными, как и вы.

3. Большинство людей терпит неудачу, потому что никогда не пытаются

Вы должны беспокоиться не об ошибках и неудачах, вы должны беспокоиться о возможности, которую вы теряете, когда вы даже не делаете попыток. Вот что вредит вам больше всего. Если вы пытаетесь, то это всегда ведёт к успеху, независимо от результатов. Даже ошибки и неудачи учат вас тому, что не надо делать в следующий раз. Поэтому любой результат – это урок, который делает вас сильнее и мудрее.

В конце концов, есть только одно, что делает мечту



невыполнимой: неспособность сделать попытку. Результаты, которых вы достигаете, не зависят от того, что вы планируете сделать или о чем вы говорите, что делаете. Вещи результаты это то, что вы действительно Пытаетесь и Делаете.

4. Терпение не означает ждать и ничего не делать

Терпение подразумевает продуктивную деятельность. Это означает, что вы прикладываете все усилия,

используя все доступные вам возможности, когда понимаете, что результаты, которых вы стремитесь, стоят затраченного времени и усилий, и их нельзя достичь меньшим временем и меньшими усилиями.

Терпение – это понимание того, что качество вашей жизни значит намного больше, чем

количество того, чем вы её наполняете. Терпение – это ваша готовность принять с благодарностью то, что у вас есть сейчас, в то время как вы прилагаете настоящие, целенаправленные усилия к достижению своих целей и мечты.

5. У вас уже есть всё, чтобы быть счастливым

На интуитивном уровне вы уже знаете, что самые лучшие вещи вашей жизни – не вещи вообще, а те взаимоотношения, познание и значимая работа – основа счастливой, приносящей удовлетворение жизни. Но вы живёте в обществе потребления, в котором ваш разум подвергается постоянному воздействию хорошо продуманных рекламных привормов. Они подталкивают, вопреки трезвому расчёту, к покупке материальных вещей, которые вам не нужны и которые вы даже не хотите.

В какой-то момент ненужные материальные вещи, которые вы покупаете, вызывают эмоциональные потребности. Создатели рекламы хотят, чтобы вы поверили в то, что это – самое главное. Поэтому в следующий раз, когда вы почти поддались искушению сделать опрометчивую покупку, спросите себя, действительно ли эта вещь лучше тех, которые у вас уже есть. Или вас заставило на мгновение поверить, что вы не удовлетворены тем, что у вас есть?

6. Вы несовершенны, так же, как и все остальные

Все люди несовершенны. Временами уверенный в себе терпел уверенность, терпеливый утрачивает терпе-

ние, щедрый поступает эгоистично, а знающие сомневаются в том, что знают.

И что? Вы человек, так же как и я – мы все люди. Мы совершаем ошибки, мы выходим из себя, и нас ловят врасплох.

Но в том-то и проблема, что мы все переживаем такие минуты. А большую часть времени мы замечательные люди. Поэтому не бросайте тех, кого любите, в тяжёлые времена несовершенства, и относитесь к себе так же. Если вы этого не хотите, то вы не заслуживаете находиться рядом с ними и в те минуты, когда они совершенны.

7. Все мелочи имеют значение

Жизнь – это не один-единственный момент триумфа и достижения. Это и тяжёлые испытания, и ошибки, которые вы совершаете, – кровь, пот и слёзы – все эти незначительные мелочи, которые вы делаете каждый день. В конце концов все они имеют значение – каждый шаг, каждое сожаление, каждое решение и каждое огорчение.

Все эти события, кажущиеся бесполезными, добавлялись к чему-то. Работа с низкой оплатой, которая была у вас, когда вы учились в школе. Вечера, которые вы проводили, общаясь с коллегами, которые больше никогда не видели. Часы, которые вы тратили на написание постов в блог, который никто не читает. Размышления о планах на будущее, которые так и не воплотились. Все те одинокие ночи, потраченные на чтение романов, новостей, комиксов и модных журналов, в раздумьях над своими собственными принципами в отношении жизни, секса и религии и над тем, насколько вы соответствуете этим принципам.

Всё это делает вас сильнее. Всё это вело вас к тому успеху, который у вас был. Всё это сделало вас таким, какой вы есть сегодня.

8. Отговорки всегда лгут

Не имеет смысла отрицать, что между мечтой и слишком большим количеством отговорок всегда будет ложь. Вы лжете самому себе.

Отговорки и объяснения служат вам плохую службу. Они не добавляют в вашу жизнь ничего ценного, не улучшат её ни на йоту. Чтобы выполнить своё призвание и достичь в жизни того, чего вы хотите, от вас требуется нечто большее, чем просто думать и говорить. Это требует целенаправленных и последовательных действий. И вы вполне можете предпринять все необходимые действия. Вам просто надо решиться действительно это сделать.

Никто не может добиться успеха вместо вас. Жизнь, которой вы живёте, вы создаёте для себя. Существует множество перспектив, из которых можно выбирать, и так много возможностей, чтобы переключить мост от того места, где вы есть, туда, где вы хотите быть. И сейчас действительно настало время сделать шаг вперёд.

Егор Яелов

"Умышленная цель иммигрировать" или как понять правило "30/60 days rule of preconceived intent" during AOS/adjustment of status?

1. Утверждение петиции на ПМЖ
в Америке рассматривается
индивидуально, и не всегда
гарантировано.

Если иностранец въезжает в Америку
по статусу неиммигранта (с временной
визой), с целью последующей подачи
заявки на иммиграционный статус вскоре
после приезда, он/а получит отказ. Смена
статуса вскоре после приезда вызывает
подозрение у иммиграционных органов
в том, что главная цель визита была
иммиграция в Америку, а не временный
визит. Неиммиграционные категории
виз, не разрешающих смену статуса на
иммиграционный (Adjustment of Status
by I-130 or I-140): B-1/B-2 туристы, F-1
студенты, J-1 обмен/студенты, Q-обмен/
культурные визиты, TN-визиты или
Visa Waiver Visitors (визиты из стран
безвизовой программы). При подаче
заявки на смену статуса, иностранец
должен доказать, что он/а находился
в Америке на законных основаниях (в
статусе) с момента въезда в страну, а
также, что цель въезда в страну была
именно та, по которой была выдана
неиммиграционная виза.

2. Смена статуса в течение первых 60
дней с момента въезда в Америку
рассматривается как умысел
иммигрировать.

Например, если иностранец,
находящийся в стране по студенческой

или туристической визе, подает заявку
на смену статуса на иммиграционный,
в первые 30 дней, USCIS автоматически
подозревает любой умысел. Согласно
INA 214(b), каждый такой иностранец,
подающий I-130 или I-140, подозревается
в том, что цель въезда в страну была
избежание обычной иммиграционной
процедуры и сокращение времени
оказания, необходимых для получения
иммиграционных виз. Таким образом,
подозревается, что иностранец врал о
действительной цели визита, на которой
основана выдана неиммиграционная
виза, для того, чтобы просто въехать в
страну и потом стать иммигрантом.

3. Если цель визита была - только
временный визит, а во время
нахождения в Америке планы
изменились...

Если иностранец подает заявку на
иммиграционную визу между 31-60 дней
после въезда по неиммиграционной
визе, USCIS все еще будет подозревать,
что въезд был с иммиграционным
умыслом. В этом случае, иностранец
должен доказать, что просто
изменились обстоятельства, но не было
умысла иммигрировать при подаче
документов на неиммиграционную
визу. В этой ситуации, вам необходимо
иммиграционный адвокат, способный
подготовить Вас к интервью и
подготовить Ваши документы в письмо
со ссылками на законодательство,

подтверждающими Вашу позицию.

4. Исключения из правил для близких
членов семьи.

Если заявка иммигрировать была подана
после 60 дней после въезда в страну по
неиммиграционной визе, USCIS будет
считать, что основание/цель въезда в
страну были с хорошими намерениями.
По отношению к близким родственникам,
в таких ситуациях, умысел
иммигрировать можно опровергнуть,
если не было других негативных
факторов. Но стоит заметить, что
иммиграционные органы имеют право
открыть дело для пересмотра, если
такие факторы будут позже обнаружены.
Например, если в иммиграционной
истории иностранца будут обнаружены
факты, подтверждающие намерение
избежать обычной иммиграционной
процедуры с целью сокращения времени
оказания визы.

Даже если неиммиграционная виза сейчас
просрочена, близкие родственники
также могут получить Грин карту если
они въехали в страну на законных
основаниях. Ваш родственник-
гражданин Америки, может подать на Вас
заявку на воссоединение семьи:
I-130, Petition for Immediate Family
Member (для мужей/жен, незамужних
детей до 21 года, и родителей граждан

Америк). Возраст Вашего родственника-
гражданина Америки должен быть 21
год и старше. Ничего страшного, если у
Вас просрочен паспорт, но у Вас должно
быть подтверждение легального въезда
в Штаты. Если Ваш родственник живет в
штате Вашингтон, рассмотрение дела на
ПМЖ занимает 3-6 месяцев.

Если у Вас есть вопросы по
иммиграционному законодательству,
очень важно проконсультироваться
с адвокатом. Американский
иммиграционный адвокат ответит
на Ваши вопросы, правильно
подготовит пакет необходимых
документов, подготовит Вас к интервью,
эффективно представит Ваши интересы
в федеральных иммиграционных
структурах, и поможет Вам избежать
ошибок и проблем.

Для назначения консультации,
обращайтесь к нам уже сегодня!

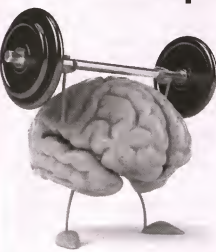
Olga V. Guzhva, Attorney at Law

• Магистр Налогового Провода США
• Является членом Американской

Коллегии Иммиграционных Адвокатов
(AILA)

Guzhva Law Firm, PLLC;
www.guzhvalaw.com

Это интересно знать!



• Утиное крыканье не имеет эха и никто не
знает почему.

• У осьминога прямоугольный зрачок

• Змеи могут спать до трех лет без всякой
пищи

• Теплопроводность стекла на столько
мала, что вы можете взять стеклянную
палочку, раскаленную посередине,
за концы, и при этом даже не
почувствуете тепла. Однако интересно
то, что материалом с наивысшей

теплопроводностью является вовсе не
какой-либо металл (серебро или медь),
как думают многие. Самую высокую
теплопроводность имеет материал,
который так похож на стекло - алмаз.
Теплопроводность алмаза почти в 6
раз больше чем у серебра или меди.
Потому, если кто-нибудь сделает чайную
ложку из алмаза, вы не сможете ей
воспользоваться, потому что будете
обжигать пальцы в ту же секунду, как
опустите ложку в горячий чай.

• Остров Манхэттен (США) был куплен в
1626 году Питером Минютом у местных
индейцев за сумму, примерно равную 25
долларов. В настоящее время совокупная
стоимость острова исчисляется
миллионами долларов. Однако, если
бы Питер вложил свои 25 долларов в
банк под 7% годовых, то в настоящее
время он бы получил 3.6 триллионов
долларов США, что существенно больше
нынешней стоимости острова со всеми
сооружениями на нем.
Вот к чему приводит принятие однажды
неправильного решения. Мойтате на ус,
пригодится при покупке острова :)
Это интересно знать!

• Во время второй мировой войны,
германские и союзные войска регулярно

совершали бомбовые налеты на
аэродромы друг друга. Поэтому,
германское командование отдало приказ
построить полый макет аэродрома и
смаковать из дерева, чтобы отвлечь
внимание союзников. Строительство
приходило в обстановке строжайшей
секретности. Но, однажды над
аэродромом пролетел бомбардировщик
союзников и сбросил лишь одну бомбу,
после чего строительство прекратилось.
Бомба была деревянной.

• Поскольку европейские рыбаки
долго не могли поймать никого,
напоминающего молодого угря,
жизненный цикл этого существа был
покрыт тайной в течение долгого
времени. Так продолжалось до 1922 года,
когда датский профессор обнаружил,
что угри, обитающие в Европе, на самом
деле рождаются в Саргассовом море, и
затем осуществляют долгое путешествие
вместе с водами Гольфстрима через
океан. И только спустя три года достигают
Англии.

Вы так же можете не знать, что кровь угря
чрезвычайно токсична. Однако, токсины
разрушаются в процессе приготовления
угря. Именно поэтому вы никогда не
найдете супа, сделанные из сырого угря.

• Прежде, чем США приступили к
строительству Панамского канала, было
потрачено больше денег с половинной

миллионов галлонов керосина, при
проведении подготовительных работ.
Однако этот керосин не был использован
для каких-либо машин. Его использовали
для распыления по болотам в районе
будущей стройки с целью уничтожения
москитов Аedes Аедурт и малярийных
комаров, переносчиков желтой
лихорадки и малярии. Смертность от
желтой лихорадки и малярии были
основными причинами провала
французских строителей, которые
предприняли первую попытку
строительства канала.

• Вы знаете сколько цветов в радуге?
Оказывается, вариант ответа зависит
от страны проживания. Жители Китая
считают, что в радуге пять цветов. Для
жителей США типичным ответом будет
шесть цветов, в то время как жители
России насчитывают их семь.
Это интересно знать!!

• Самая высокая гора на Земле вовсе
не Эверест, как принято считать. Если
измерять высоту от земной коры до
вершины, то гора Мауна-Кеа является
самой высокой на Земле. Ее полная
высота от земной коры до вершины
составляет более десяти километров.
Однако только 4245 метров находится
над поверхностью моря.

Творение из ничего и универсальное знание: к древним корням современной дискуссии.

Послевоенные источники богословских споров, таких как Троица, суббота, сотериология и эсхатология от начала христианской реформации до наших дней является привычным видом исследования для традиционного протестантского теологического круга.

Однако, дискуссии о толковании истории творения, записанной в первой главе книги Бытие, не были столь частыми в протестантско-католических дебатах в Европе европейской реформации.

Также и в эпоху раннего христианства первая глава книги Бытия не представляла большого интереса для христианских апологетов-последователей Александрийской школы аллегорического толкования Библии, и лишь немногие приверженцы Антиохийской школы, такие как Ефрем Сирин, обратили на нее свое внимание. Все изменилось в эпоху Просвещения, которая своим скептицизмом по отношению к Писанию и неутолимой жаждой постигнуть тайны Вселенной свергла его аристотелевские метафизические взгляды, диктуемые Александрийской церковью на протяжении многих веков. Эта буря перемен потронула протестантское христианство с небывалой силой и втянула его в спор, в котором оно прежде не участвовало. Не имея опыта во вновь формирующемся научном мышлении, евангельское христианство было застигнуто врасплох и оставлено борющимся за необходимые инструменты для решения этой проблемы.

По этой причине в наших поисках раннего прецедента дискуссии о Творении мы решили выйти за рамки истории христианской мысли и переместиться в историю раввинистического юдаизма. Вопросы о научной человеческой способности познать и понять вселенную, ее происхождение и внутреннюю структуру лежат в основе древних дискуссий, происходивших между евреями и христианами в течение первых десяти веков христианской эры. Целью настоящего исследования является изучение нескольких отрывков из раввинистических проповедей, разъясняющих 1 главу книги Бытия и находящихся в Мишрахе Берешит Рабба. Эти древние проповеди представляют уникальную точку зрения на толкование истории Творения.

Берешит Рабба: пример раввинистических толкований и проповедей

Все собрание раввинистической литературы может быть подразделено на два различных жанра: агадическая и галахическая литература. В то время как галахическая[1] литература касается вопросов законов в жизни еврейской общины и часто не имеет прямого отношения к Писанию, агадический жанр содержит значительный компонент, фокусирующийся на объяснении Библии. Ранние иудейские ученые считали, что Берешит Рабба представляет

собой сборник, приписываемый Р. Ошай Рабба[2] принадлежавшего к первому поколению палестинских амореев (амораим), живших в III в. Современные исследователи придерживаются мнения, что этот мишраб был окончательно составлен в середине IV в.[3] в Византии.

Берешит Рабба предлагает отчасти простые объяснения слов и выражений, отчасти интересные или пугающие загадочные толкования и разъяснения, зачастую слабо привязанные к тексту, которые переплетаются изречениями и притчами. Это труд особенно характерно преамбулами, которые зачастую представляют собой цитаты из проповедей авторитетных раввинов, возможно, произнесенных в синагоге в субботу во время разъяснения недельных глав Торы. Эти преамбулы (или пиктолы) не объясняют напрямую фразы из книги Бытия. Вместо этого они часто берут библейский стих из третьей части ТАНХАХ Ктувим (Писаний) и связывают его с отрывком из книги Бытия. Преамбулы, конкретизирующие одну и ту же библейскую фразу, являются частью более крупных структурных единиц — секций галахического мишраха, называемых парашот (от еврейского глагола лешарот, интерпретировать)[4]. В частности, Берешит Рабба разделяется на 96 таких секций, каждая из которых комментирует определенную фразу из книги Бытия. Секция, исследуемая в данной статье, является комментарием на самые первые слова Торы «Берешит бора Элохим» — «в начале сотворил Бог».

Каждая секция Берешит Рабба имеет стандартную литературную структуру. Она открывается галахическими преамбулами. За этими предисловиями следуют агадический дискурс, который включает притчу или другой тип комментария, который непосредственно интерпретирует текст отрывка. В данной работе мы рассмотрим несколько примеров преамбулы и комментариев, которые представляют собой часть первой секции Берешит Рабба.[5] Все выбранные тексты говорят о проблеме творения из ничего и универсального знания.

Берешит Рабба 1:1. Р. Ошай начинает свою преамбулу следующим библейским стихом: **ВАЭЙHE ЭЛОИМ** **ВАЭЙHE САКАСУМ** **ИОМ** **ИОМ** — тогда я был при Нем худощавым (Атон), а была первая седьмой день (Питчи 8:30)...

Еще одно возможное значение неясного слова **АМОН**: его на самом деле следует читать как **למח** (уман), мастером. Другими словами, Тора говорит: «Я была рабочим инструментом Святого, да будет Он благословен». В человеческой практике, когда смертный царь строит дворец, он строит его не своими руками, а с помощью мастера и архитектора. Принцип архитектора не строит его из воображения, но использует планы и схемы, чтобы знать, как построить комнаты и двери. Таким образом, Бог посоветовался с Торой и создал мир, тогда как Тора заявляет «В НАЧАЛЕ СОТВОРИЛ БОГ» (Бытие 1:1), **АТОН** **САКАСУМ** **ТОРЕ**, как и в стихе



«Господь имел меня началом пути Своего» (Питчи 8:22).

Автор проповеди берет сложный отрывок из 8 главы книги Псалтирь. Целая глава подробно говорит о мудрости и наделен ее личными качествами. Еврейская традиция трактует термин «мудрость» как Тора. Стих, используемый Р. Ошай, содержит трудное слово **אמון** [6] Пиктола предоставляет несколько возможных значений этого слова. Последнее представляется даршан (проповедующему) наиболее предпочтительным. Персонифицированная Тора, верх Божественного откровения, содержащего вечные принципы Его характера и правления, представляет собой в конечном итоге источник вдохновения Бога в Его творении.

Первая преамбула Берешит Рабба 1 создает почву для важнейших дебатов между двумя противоположными мышлениями: эллинистическим, превалировавшим в Римской и Византийской империи, и древнееврейским, происходящим из Писания, и включающим в себя семитские культурные и языковые категории.[7] Следующая преамбула иллюстрирует этот баланс.

Берешит Рабба 1:5. Р. Хуна, цитируя Бар Каппара начинает свою преамбулу следующим словом из Псалма 30:19 (рус. 29:19) **לְאֵלֹהִים** **שִׁחִיתָ** **שִׁחָרַרְתָּ** **אֶדְוֶבֶר** **אֶל־הַצַּדִּיק** **אֲתָא** — Да онемуют уста лживые, которые против праведника говорят злое... (Синадильный перевод) «Да онемуют (теалланна) уста лживые». Это значит, пусть они будут связанными, немыми и молчаливыми... Пусть они замолчат — которые против праведника говорят злое (атан) — означает Праведного, Жизнь Вселенной, кто нехитр (кто же самий человек только в нифиле), скрыт от Своих творений, поэтому они не могут выступать в гордости своей «Я рассуждаю о вопросах Маса Берешит, истории творения».

Составитель Мишраха помещает преамбулу, произнесенную другим раввинистическим авторитетом, который связывает Бытие 1:1 со словами Псалма 30:19. Не проводя полный анализ комплексной эзетексической техники, которая включает игру слов на иврите и арамейском языке, этого достаточно, чтобы заметить как Бар

Каппара, представитель раннего поколения раввинов, использует старый еврейский принцип молчания.[8] Именно поэтому он выбирает отрывок, в котором упоминаются уста лживые. Эти уста искажают историю творения, пытаясь основаться на том, что скрыто Самим Богом. Иными словами, раввинистическая мысль рассматривает творение как тайну, которая не может быть осознана сверх того, что написано в Божественном откровении.

Берешит Рабба 1:10. Рабби Йона сказал от имени Р. Леви: «Почему мир был создан с буквой **ב**т — 27? Потому что, буква **ב** закрыта со всех сторон и открыта только сверху, так что тебе не позволено говорить о том, что снизу и что сверху, что прежде или что позднее — только со дня, когда был создан мир и произошли последующие события. Бар Каппара, цитируя Второзачание 4:32 «Ибо споры у времен преклины, бывших прежде тебе, с того дня, в который сотворил Бог человека на земле», сказал: «Я мог бы спрашивать о тех днях, которые были созданы, но не мог бы спрашивать о том, что было раньше». «И от края неба до края неба» ты можешь узнавать и исследовать, но ты не можешь исследовать, что было до этого.

Этот дискурс, содержащий проповеди раввинов и притчу, безусловно, отражает тенденцию, которая уже существовала в раннем раввинистическом юдаизме. Еврейская традиция имеет четкие уровни толкования Торы: паше, ремез, драш и тола. В то время как первые три уровня имеют дело с текстом Священного Писания, четвертый иветий скрытый смысл библейского текста, используя численные значения букв иерарха. Намекая на составителя Берешит Рабба посылает. Нет места для тайного смысла текста сверх того, что открыт Самим Всемогущим.

Берешит Рабба 1:9. Один философ спросил Раббана Гамлила: «Бог — великий художник, но Он, конечно, нашел хорошие материалы, которые помогали Ему, такие как тобу ваошу — тыма, ветер и бездна». Раббан Гамлиль ответил: «У этого человека угасший дух. Все эти слова относятся к творчеству из ничего. Писание учит о тобу ваошу: «Единый образует свет и творит тьму и производит бездну; и, Господь, делая

все это» (Исая 45:7), о воде Библия пишет: «Хвалите Его, небеса небес и воды, которые превраще небеса» (Псалом 148:4), а также о ветре: «Ибо вот, Он, который образует горы, и творит ветер» (Амос 4:13); и о бездне: «Я родилась, когда еще не существовали бездны» (Притчи 8:24).

Это, безусловно, длинные дебаты между Учителем Павла и так называемым философом, который пытается интерпретировать Писание с помощью философских категорий. Этот философ, общающийся здесь с Раббаном Гамлилем, имеет типичный эллинистический взгляд на мир, который может быть прослежен в прошлом вплоть до Фалеса Милетского, на которого ссылается Аристотель в своей «Метафизике»: «Так вот, большинство первых философов считало началом всего один лишь материальный начала, а именно то, из чего состоят все вещи, из чего как первого они возникают и во что как в последнее они, погибая, превращаются, причем сущность хотя и остается, но изменяется в своих проявлениях, — это они считают элементом и началом вещей... ибо должно быть некоторое естество — или одно, или большие одного, откуда возникает все остальное, в то время как само это естество сохраняется» [3].

Иными словами, в понимании Аристотеля ничто не возникает из ничего. Аристотель стал автором концепции «материи», которая и по сей день остается одним из основных компонентов каждого научного дискурса.

Для раввинов, цитируемых в Берешит Рабба, эта концепция неприемлема. Философия определенно рассматривалась раввинами как нечто несовместимое с изучением Торы. В этой истории философ говорит Раббану Гамлилю, что нашел библейское обоснование эллинистической философской концепции. Согласно его словам, у Бога также были некоторые материалы для работы. На самом деле он рассматривает тотую вауу как первичный хаос, из которого, согласно

греческому пониманию, все возникло. Гамлилю на основе Писания ясно указывает философ, что иудаизм и эллинизм работают в абсолютно разных системах координат, и поэтому библейские и философские категории никогда не смогут прийти к общему знаменателю.

ВЫВОДЫ

Текущие дискуссии между креационистами и эволюционистами начались не с теории Дарвина. Вопросы о нашей человеческой способности познать и понять наш мир, его истоки и внутреннее строение лежат в основе древних дебатов, существовавших между евреями и эллинистами в течение первых 10 веков христианской эры. Начиная с Фалеса Милетского и Аристотеля и их концепции исходного вещества-материи, заканчивая неоплатонической концепцией разума, который проявляет или организует материальный мир в осязаемый, эллинизм оказал влияние на человеческий разум своей идеей, что мир может и должен быть понят. Эти эллинистические идеи находились в основе диалектического материализма и картезианства, что в свою очередь, послужило философским основанием для выводов и толкований, сделанных Дарвином и его последователями.

Очевидно, что философия представляет собой типичный инструмент для интерпретации научных данных. Однако традиционное христианство также использует ее для толкования Писания. Вот почему христианство часто не в состоянии эффективно отстаивать свои принципы в ходе научно-религиозных дебатов. После того, как библейским принципам традиционного христианства была навязана эллинистическая философская концепция, христианство считает веру скорее недостатком, чем достоинством, таким образом, поддаваясь современным заявлениям о

неполноценности подхода веры.

Хотя примеры проповедей, приведенных выше, могут показаться эзотерическими примитивными, намерения раввинистических проповедников византийского периода ясно. Они свидетельствуют о внутренней борьбе внутри недавно возникшего раввинистического иудаизма в связи с проблемой использования философии в толковании Священного Писания. Берешит Рабба определенно представляет антифилософский лагерь. В понимании раввинов, цитируемых в Берешит Рабба, не существует точки соприкосновения эллинизма и Писания, и нет места для философского любопытства в основных вопросах творения. Люди должны принять откровение Бога таким, как оно есть, и избегать вопросов о том, что им не открыто. Заявляя так, раввины откровенно признают, что вера в Божественное откровение представляет основу их библейского толкования.

Хотя отрывные точки философии и науки также основываются на фактах и утверждениях, которые должны быть приняты лишь верой, ученые не хотят в этом признаться. Наука создает впечатление, что все, что она представляет, можно твердо разумно доказать или продемонстрировать с помощью эксперимента. Библейское учение определенно ставит веру выше логических рассуждений и эмпирических знаний. Но чтобы сохранить всю ценность веры, христианство должно избавиться от эллинистических философских инструментов, которые оно использует с ранних лет как основные инструменты для толкования Священного Писания.

**Александр Болотников,
Директор научно-исследовательского
центра "Шалом",
Доктор философии**

[1] Галаха в переводе с иврита буквально означает «хождение».

[2] Leopold Zunz, Die gottesdienstlichen

Vorträge der Juden historisch entwickelt (Frankfurt am Main: Hildesheim, 1966).

[3] H. L. Strack and Gunter Stemmerger, Introduction to the Talmud and Midrash (Minneapolis: Fortress Press, 1992).

[4] От еврейского корня וְתוֹרָה «толковать, комментировать». Печатное издание Берешит Рабба содержит 100 парашиот, тогда как различные рукописи насчитывают от 97 до 101.

[5] Cornsano Theodor's critical edition, основанному на the Codex Adeg, 27169 of the British Museum.

[6] Помимо этого отрывка оно встречается только в Мерсам 52.15. Многие английские переводы Библии, такие как NIV и NASB приняли традиционное еврейское толкование этого сущностного, находящегося в Берешит Рабба.

[7] St. Thorelf Boman, Hebrew thought compared with Greek (Philadelphia: Westminster Press, 1960).

[8] St. J. Doukhan, Hebrew for Theologians (University of America Press, 1993).

[9] Аристотель, Метафизика, книга 1, глава 3.

Выделить жирным, более крупным шрифтом (Название лекций еще более крупно):

Интересно узнать больше?
Приглашаем на лекции Александра Болотникова на тему

«Тайна бытия: древние документы проливают свет на дилемму материализма и идеализма»

в каждые пятницу, субботу и воскресенье октября месяца.

Следите за рекламой!
Справки по телефону
(425) 687-6590
и в Интернете
www.russiancenters.com

**Ты не забыл
поставить
объявление?**

425. 614. 1700

info@perspectiveus.com

FROM BEST to ART

Your dream comes true with our artwork

- Business cards
- Flyers
- Bookmarks
- Posters
- Brochures
- Postcards
- Calendars
- Notepads
- Catalogs
- Banners
- Event Tickets
- T-shirts

1000 BUSINESS CARDS \$60
FIRST TIME CLIENTS ONLY

Perspective

E-mail: info@perspectiveus.com

Tel. (425) 614-1700 | 12727 Northup Way, Suite #22 | Bellevue, WA 98005

Ревматоидный артрит, реактивный артрит, артроз суставов - мифы и заблуждения.

Болят коленный сустав, остеоартроз и его лечение, лечение боли в суставах, воспаление суставов и лечение, лечение ревматоидного артрита... Эти проблемы касаются многих.

«Плох гром не грянет, мужик не перекрестится». Пойти на прием к врачу для среднестатистического гражданина равносильно походу.

Есть болезни, где страшная политика может оказаться фатальной. Болезни опорно-двигательного аппарата - из их числа. Тот, кому каждый шаг дается со «скрипом», знает: с больными суставами шутки плохи. По количеству трудотерапевтов, то есть выданных больничных листов, болезни опорно-двигательного аппарата занимают третье место (после сердечно-сосудистых и респираторных). И одно из первых — по количеству разнообразных и подчас нелепых мифов и заблуждений, с которыми постоянно приходится сталкиваться врачам. Промоинформация о самых распространенных из них мы попросили одного из лучших российских ревматологов, старшего научного сотрудника Института ревматологии РАМН, кандидата медицинских наук Сергея ШУБИНА.

МИФ 1. Больные суставы — удел лиц пожилого возраста

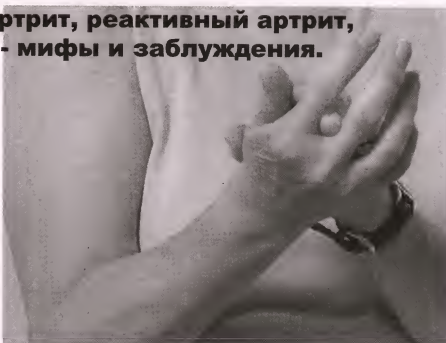
Дегенеративно-дистрофические (и который относится печально известный артроз), связанные с изношенностью межсуставных хрящей, и вполне чаще встречаются у людей среднего и старшего возраста. Заболевания суставов воспалительного характера (ревматоидный, реактивный артрит, бурсит, болезнь Лайма) могут возникнуть человека в любом возрасте. Даже в детстве. Правда, в последнее время и артроз пошел, и у тридцатилетних, и у двадцатилетних.

МИФ 2. Болезнями опорно-двигательной системы страдают преимущественно мужчины

Женщины подвержены ревматическим заболеваниям гораздо больше мужчин. Всему виной — особый защитный механизм, который выработался у дам в процессе эволюции. И который нередко провоцирует возникновение чрезвычайно острых иммунных реакций. Особенно после наступления менопаузы, когда естественная гормональная защита у женщин сводится к нулю. Но и у мужчин есть своя ахиллесова пята: инфекционный реактивный артрит и болезнью Бехтерева, поражающей связочный аппарат позвоночника, чаще всего страдают представители сильной половины человечества.

МИФ 3. Болезни суставов — следствие травм

Отчасти это действительно так. Во всяком случае, если речь идет об артрозе.



Больше всего «достается» спортсменам. Из-за постоянных перегрузок хрящ, покрывающий поверхность суставов, изнашивается, растесывается, истончается. Если при этом у человека еще и избыточный вес, нагрузка на суставы увеличивается еще больше.

А вот реактивные артриты — это всегда результат перенесенной инфекции. Чаще всего — хламидиоза, поражающего мочеполовую систему и различные ткани (в том числе суставные), грозного внутриклеточного паразита.

На втором месте после реактивных артритов мочеполового происхождения — артриты постинфекционные, связанные с такими распространенными и банальными на первый взгляд кишечными инфекциями, как переносимые, сальмонеллы, шигеллы. Мучаясь от ностальгической боли в коленях, вспомните, не перенесли ли вы незадолго до этого кишечного расстройства. Для врача-ревматолога подобная информация может иметь решающее значение в определении тактики вашего лечения.

МИФ 4. Во всем виновата плохая наследственность

Есть такое мнение. И оно, увы, не лишено оснований. Давно замечено: если ваши родители страдали каким-либо заболеванием опорно-двигательного аппарата, шанс повторить их судьбу очень велик. Есть и еще одно обстоятельство, повышающее нашу уязвимость, — наличие в крови особого антигена под маркером HLA-B27, который, как рефус-фактор, передается по наследству. У его носителей риск заболеть так называемыми серонегативными артритами инфекционного происхождения в 40 раз выше, чем у остальных людей. Считается, что в мире около 7% носителей этого антигена.

МИФ 5. Больные суставы всегда болят

А еще хрустят и шелкают, что свидетельствует не только об изношенности межсуставных хрящей, но и об образовании остеофитов, которыми, как шипами, обрастают лишние естественной амортизации суставные поверхности. Цепляясь друг за

друга, эти наросты как раз и производят неприятный скрип. До поры до времени никакой боли при этом может и не быть.

Что же скажете об артритах, заявляющих о себе резкой болью, припухлостью, покраснением кожи вокруг больного сустава, а то и повышенной температурой. В запущенном состоянии артрит инфекционного происхождения переходит в хроническую, скрытую форму, когда и диагностировать, и лечить его очень сложно. Достаточно простого переохлаждения, переутомления или сильного стресса, и болев приступ.

МИФ 6. Суставы болят из-за отложения солей

За отложение солей часто принимают остеофиты — причиняющие боль и затрудняющие движение наросты, образующиеся при артрозе. Но к отложению солей они никакого отношения не имеют.

Суставы ноют и перемене погоды. Тот, кому со «скрипом» дается каждый шаг, знает это наверняка. Почему человек с больными суставами превращается в ходячий барометр, доподлинно неизвестно. По мнению Сергея Шубина, на погодные колебания, скорее всего, реагируют сосуды, которыми щедро снабжена синовиальная оболочка сустава.

МИФ 7. Предостичить развитие болезней опорно-двигательного аппарата невозможно

Можно, если научиться прислушиваться к своему организму. В первую очередь — обратив внимание на характер боли. При артрозе чаще всего страдают суставы ног (тазобедренные, коленные, голеностопные), на которые приходится максимальная нагрузка. Другая отличительная черта артроза — механический ритм боли, возникающей во время движения.

Ревматоидный артрит заявляет о себе острой болью в суставах кистей и стоп. Как правило — симметричной. Болевые ощущения при реактивном артрите инфекционного происхождения чаще носят асимметричный характер: ноют не оба сустава, а один. Боль

перемещается с ноги на ногу. Особенно бдительными в этом случае следует быть тем, у кого в семье уже встречались случаи заболевания реактивным артритом. Для подтверждения можно сдать специальный анализ на наличие у вас в крови злостного антигена HLA-B27, а следовательно — предрасположенности к такого рода ревматологическим заболеваниям.

Подтвердить диагноз поможет и рентгенологическое исследование: при реактивном артрите и при болезни Бехтерева — таза, при артрозе — кистей и кистей, при ревматоидном артрите — кистей и стоп.

МИФ 8. Болезни суставов — это приговор

Спорю нет, в подобном диагнозе нет ничего оптимистичного. Тем более, если это — запущенный артроз или ревматоидный артрит. Вылечить эти заболевания окончательно невозможно. Но при грамотном и постоянном поддерживающем лечении (противовоспалительными препаратами, лекарствами, стимулирующими регенерацию хряща, влияющими на иммунные процессы) можно существенно «заморозить» их развитие и улучшить качество жизни. А при реактивном артрите инфекционного происхождения — полностью излечить. При одном условии: лечение нужно начинать как можно раньше: препаратами, воздействующими на иммунитет, и антибиотиками. Без последних инфекцию не победить. В особо тяжелых, запущенных случаях курс лечения повторяют.

МИФ 9. Справиться с напастью поможет диета

Никаких специальных диет при болезнях опорно-двигательного аппарата (за исключением подяры, когда нужно ограничить потребление ряда пищевых продуктов и алкоголя) нет. Что действительно полезно ввести в свой ежедневный рацион тем, у кого болят суставы, так это богатые хондропротекторами (веществами, улучшающими структуру хряща) куриные и мясные хрящи. Много ценных и полезных для пострадавшего сустава веществ содержится в свежих рыбных блюдах. Не потому ли в странах, чья национальная кухня включает в себя морепродукты, процент артрозов гораздо ниже?

МИФ 10. После визита к ревматологу о занятиях спортом можно позабыть

Ничего подобного! Гиподинамия больным суставам вреда не меньше, чем здоровым. Занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи и велосипед, укрепляют мышечный каркас, улучшают обмен веществ в больном суставе и не дают ему «заморожиться».

А вот о беге, прыжках, приседаниях и подтягиваниях тяжелей, увы, действительно придется забыть. Такая нагрузка для больных суставов может оказаться чрезмерной.

Эффективный поиск ваших талантов



"Больше всего пахнет на нас наши фантазии. Каждому можно рисовать соответственно его нопуре"
Виктор Пого

В этой статье вы познакомитесь с эффективным способом нахождения своих талантов и своего предназначения. Неоднократно применяя этот подход к работе с людьми, являющимися предельными в жизни, и каждый раз приятно удивлялся результатам. В течение двух часов перед человеком, как на ладони, возникала четкая схема его врожденных качеств, а так же схема тесных взаимосвязей между его талантами.

Клиенты, которые ДО процесса вообще не могли четко ответить на вопросы: "Что тебе нравится делать?" "Кем бы ты хотел(а) быть?", после процесса проносились осознанием тех качеств, которыми их щедро наделила природа.

На сегодняшний день, я не встречал людей, которым не удалось бы прояснить свои дары при помощи данной методики. И всех всё получалось. И я надеюсь, что в дальнейшем эта тенденция сохранится. Поехайте к технике, которую назвал "Анализ Предназначения человека" (АПЧ). Это рабочее название пока что оно мне нравится. Техника находится на стадии улучшений и экспериментов, но даже сейчас она прекрасно справляется с поставленной задачей.

Первая часть статьи даёт всю необходимую теорию. Прочитайте её от начала до конца, чтобы хорошо понимать мысли практических упражнений из этой части.

Так, давайте перейдем ближе к делу.

О чем говорят наши мечты?"

"Это невозможно" - сказала Причина.
"Это безрасудно" - заметил Опыт.
"Это бесполезно" - отрезала Гордость.
"Попробуй..." - шепнула Мечта.
Автор неизвестен

Любые мечты можно разделить на два типа: "иметь" и "быть". С первыми всё ясно: "Я мечтаю о квартире, даче, машине", "Я хочу иметь много денег" так далее. Часто они называются общественными стереотипами и не представляют для нас интереса в рамках

данной методики.

Но мечты из категории "быть" - это очень интересная штука! Они прямо указывают на наши врожденные таланты. Мы всегда мечтаем быть кем-то, исходя из своих врожденных предрасположенностей.

Человек может не осознавать своих талантов. Но каждый раз, когда он видит, как кто-то другой достиг успеха в близкой ему области, то из эмоционального уровня он ощущает мощный отклик.

Например, вы смотрите по телевизору передачу о выдающемся путешественнике. Он рассказывает о странах, в которых побывал, и о чудесах, которые видел своими глазами. И вдруг вы чувствуете как все "скисает" внутри. Чувствуете особый трепет при мысли о том, что хотели бы оказаться на его месте.

Это и есть отклик. Каждый ощущает его по-своему. Для одного отклик - это переполняющие ощущения восхищения и радости. Для другого - это грусть и сожаление от несоответствия своей мечты и действительности.

Объединяет их одно - желание Быть кем-то. Желание ДЕЛАТЬ что-то. Бывает, человек никогда не имел реального опыта в этой области, но при одной мысли о ней, он чувствует, что ему легко двигаться. И он будет прав, если решится реализовать себя в этом направлении!

Так происходит потому что, мечты из категории "быть" напрямую связаны с врожденными талантами. Если вы хотите быть кем-то не ради престижа или денег, а ради удовольствия и самореализации, то будьте уверены - у вас есть все необходимые таланты для этого.

Прав ли я, делаю такие громкие заявления? Мой личный опыт и опыт людей, которым я помогал определиться в жизни, подтверждают вышесказанное.

"Ваши таланты не имеют ограничений для развития"

Давайте вспомним легенду о Моцарте и Сальери. Моцарт был человеком одаренным. Он создавал шедевры "на лету", совершенно не напрягаясь при этом. Он мог до поздней ночи дебоширить с приятелями в кабаке, а потом приходил домой и создавал гениальные вещи.

У Моцарта напрочь отсутствовал "потолок" для творчества. Он мог бесконечно прыгать выше своей головы,

каждый раз удивляя окружающих и самого себя. Он чувствовал музыку и обладал удивительным слухом.

Сальери тоже хотел известности и признания. Для этого он упорно тренировался, глубоко изучал теорию музыки и настойчиво искал универсальную формулу шедевра. Но его музыка была посредственной, несмотря на все усилия.

Как же бесило Сальери, когда он видел Моцарта с его разгильдяйским поведением и творчеством! Его до глубины души возмущало, что Моцарт, не прилагая особых усилий, штампует гениальные произведения.

Ясное дело, Сальери не обладал талантом к музыке. Он стал посредственным композитором и достиг своего "потолка" в этом направлении.

Талант Сальери находился в другой области, но он был слеп. Он снулся в музыку только лишь потому, что хотел славы.

Будьте уверены, у вас есть таланты, не имеющие границ в развитии. Их поиском мы займемся позже. А сейчас позволюте закончить важную теоретическую часть.

"Страх и сомнения - указатели направления к успеху"

Как это ни парадоксально, но мы боимся своих талантов. Боимся полностью посвятить себя своему предназначению. Боимся провала.

Отчасти в этом виноваты общественные стереотипы и мифы. Например: "Писатели всегда бедны и голодны", "Художники ничего не зарабатывают" или "Чтобы пробиться на сцену, нужны деньги или связи".

Но, скажите мне, разве Стенд Гвинн или Джон Рокфелл сидят голодными? Разве сидят без денег Василий Головачев, Борис Акулинич или Макс Фрайд? Да, было время, когда их труд не приносил денег. Но они преодолели страхи и сомнения. Они добились успеха. Иначе и быть не могло!

Подумайте, разве любой уважающий себя продюсер станет игнорировать талантливого певца без денег и связей? Может ли гениальный художник остаться непризнанным? Вряд ли.

Не существует каких-либо объективных причин, которые могут помешать талантливому человеку стать успешным в своей деле. Причины могут быть только в его голове.

Я думаю, люди просто боятся разочарования в себе. Боятся, что их усилия будут напрасны:

"Я слишком молод для этого..."
"Я слишком стар, чтобы начинать!"
"У меня нет опыта в этом..."

Самое интересное, что страх провала заставляет человека прятать свои таланты пассивно и даже не вспоминать о них. Внимание! Это очень интересный и важный момент!

Люди настолько хорошо прячут свои таланты, что даже при наличии не могут вспомнить о них. Человек в поисках любого дела момент искренне верит, будто он никогда не знал о своём предназначении.



Алисе 4 года. Уходя из площадки, Лиска игриво прощается со старшими мальчишками.

— Пока, мальчишки! — тишина.
— Пока, мужички! — тишина.
— Пока, богатыри!
— Да пацаны мы, пацаны! Лиска такого слова не знает. Немного подумав, выдает:
— Пока, пацелуи! ***

У Саши (6 лет) активно выпадают зубы.

Разговор вечером:
— Папа, давай я тебе свой зуб отдам, когда выпадет, ты его на ночь положишь себе под подушку, тебе зубная Фея вместо моего денежку положит, а ты её мне отдашь?
— Ну давай. А что так сложно? Почему себе под подушку-то не положишь?
— Я вернусь очень во сне. Боюсь зуб потерять. ***

Утром собираясь на работу, кручусь перед зеркалом, причёсывая, мейк-ап, все дела.
Красивая такая, ждешь нацелится и уже к выходу направляешься собираться. И тут сы... Остановил меня, внимательно поглядел, и изрек:
— Фу, мам, ты чего такая страшная сегодня? ***

Сын обращает мой внимание на новое: объявление на подъезде. Текст примерно такой: «психолог приглашает в ДК для душевной беседы про ваши проблемы». Я говорю:
— А, ну нам не надо, у нас что, проблемы есть?
Сын:
— Есть! Напор горячей воды плохой! ***

Пашка (3 года) подбегает к туалету и помашет родителям:
— А ну выключите свет быстро! Потом сообщает, что получилось, как-то грубо и ему за это может влететь, и тут же исправляется:
— Включите свет медленно!!!! Не быстро, а медленно! Командный тон при этом остается прежним. ***

Таня (10 лет) спрашивает:
— Мама, а линезим — это когда все летит? ***

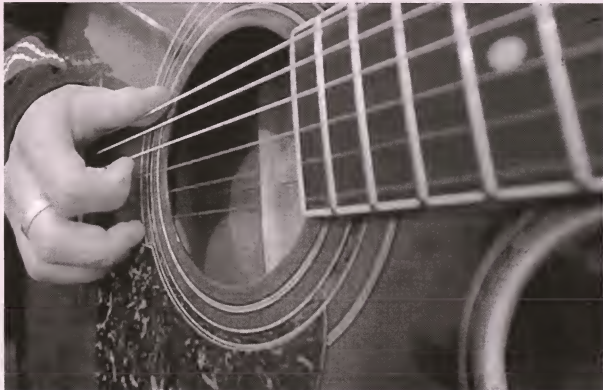
Сын долго играл за компьютером, после чего заявил:
— Мама, у меня глупое сознание. терюет. ***

Папа заправлял салат майонезом в яркой, красочной упаковке. Даша (3 года) спрашивает:
— Папа, а это у тебя?
— Майонез.
— Какой он красивый — твой онес! *****

О вкусах- спорят!

О вкусах не спорят, есть тысяча мнений
Этот закон на себе испытал...

В. Высоцкий.



Не могу согласиться с крылатым выражением «О вкусах – не спорят». Трудно возражать против народного изречения, сформировавшегося столетиями. Писатели Войдя в Генис в книге «Русская Кухня в Изгнании» пишут: «Почла ласпиовца» о вкусах не спорят! придумана людям с плохим вкусом. Действительно, с плохими вкусами не надо спорить, с ними надо бороться».

Однако, по Ожегову: «Вкус – чувство понимания изящного, красивого». Энциклопедический Словарь: «Формирование и развитие вкуса – задача эстетического воспитания». Если вкус следует воспитывать, значит можно говорить о плохом и хорошем вкусе, и значит можно спорить о том, что такое хорошо и что такое плохо.

По существу, спорить я собрался с людьми, которые неровно дышат к так называемой, «авторской песне». Под авторской песней я понимаю песни, которые сочинял непрофессионалы. Не существует авторских песен, все песни – авторские, а если они не авторские – они народные. Само название оказалось неудачным, а сами песни? Создатели песни полагают, что делают свою работу талантливо, потому что имеют громадную аудиторию. Любое дело следует делать профессионально, тогда это достойный уровень. Кто из вас пойдет к непрофессиональному врачу? Думаю, решат единицы, особенно люди которые находятся в безнадёжном состоянии. Творчество бардов знаю довольно плохо, потому что они мне не были интересны, но решил плохо, о предмете, который не знаю. Нагло? Мне так не кажется. Я конечно слушал бардов, без этого не выросли ни один человек в Союзе. Если бы в среде бардов появилась хотя бы одна талантливая песня, ее сразу же запели. Если классической жанра считать «В нашу гавань заходили корабли», тогда вопрос о талантливой песне сам собой отпадает. Вспомните к примеру, когда появились БИТЛЗ или АВВА их песни все сразу запели. Говоря бардовские песни – то мне все запели, но с теми людьми я ни раз и собираюсь спорить. В наш просвещенный век не может быть иначе, вот пару веков назад было совсем по-другому, великого поэта купца современника Менделеева много лет спустя.

Для того что бы написать текст песни нужно обладать литературными данными. Чтобы «придумать» музыку к песне и чтобы песни «запелась» нужны данные от природы и хороший вкус. Композитор Танеев говорил: «Ты все делаешь правильно, но не интересно». Чтобы петь требуется слух и голос. Согласен, для исполнения некоторых песен не надо иметь профессиональных вокальных данных, тому много достойных примеров: Иа Монтан, Утесов, конечно Зидт Пиаф... В авторской песне сам придумал, сам поет. Но только в цирке, выступающий все делает сам и получает здорово, потому что в цирке работают профессионалы.

Авторская песня стала популярна в Союзе, когда масс-медиа была под контролем, а в кругу друзей можно было свободно говорить и петь. Мне кажется, в связи с появлением свободы слова в России должен был упасть интерес к авторской песне, однако, в Америке любовь к авторской песне не угасла. В прежние времена, на речитативных планках, как тогда говорили, на рибхор, звучал Окуджава, Галич, и другие авторы, позднее появился Высоцкий. Они, оказавшись талантливыми поэтами и позволяли себе говорить то, что не решались другие и, конечно, стали всеобщими любимцами, и в этом их несомненная заслуга. Мне достаточно прослушать две, три бардовские песни, и мне становится не интересно, скучно, потому что в музыкальном сопровождении (в музыке) звучит привитизм, банальность, нет той мотивации и убедительности что иногда присутствует в стихах. Или проще, музыка должна соответствовать тексту песни. Музыка барда не помогает мне понять содержание, а скорее мешает слушать иногда хорошие поэтические тексты. Иосиф Бродский говорил в Америке, что он высоко ценит Высоцкого как поэта, но мелодии мешают ему разглядеть красоты строк. Я разумеется, не собираюсь примазываться к мнению Бродского, но приятно, что мое мнение совпало с мнением поэта. Некоторые песни Высоцкого редактировали профессионалы, те например, которые звучали в кино, и это было достойно. Выдающийся пианист и знаток поэзии Мария Юдина говорила петь надо ни стихи, а поэзию. По просьбе Юдиной Пастернак перевел немецкие тексты песен Шуберта на

русский, по подстрочникам Юдиной, потому что Юдину не удовлетворяли существующие не качественные переводы.

Барды это самодельное творчество. Самодельность может быть никудайшей, а может достигать профессионального уровня. Я полагаю, среди многочисленных бардов уровня профессионалов достигли Булат Окуджава, Сергей Никитин, Владимир Высоцкий может еще кто-то. Барды говорят, что для них главное – текст, а музыка не имеет значения. Тогда бардам следует декламировать свои стихи. Не может быть хорошей песни без хорошей музыки.

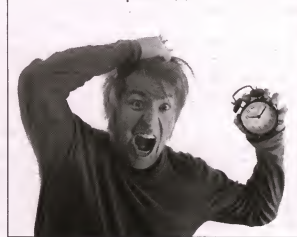
Великий Пушкин сказал: «... одной любви музы/ка уступает!» Означает ли это высказывание, что и поэзию Пушкин оставлял за музыкой? Но это вопрос скорее для исследователей поэты. Поэзия Пушкина и есть сама музыка. Моцарт на слово «Алилуя» пишет несколько минут музыки, которая приносит радость тем, кто любит Моцарта, а не Розенбаума. Можно ли любить Моцарта и Розенбаума одновременно? Мне не удается. Будут ли слушать Розенбаума через сотни лет, как и Моцарта? Разве это не критерий? Думаю не будет. Я бы определил понятие «классика» как произведение деятельности человека, пережившее время. Почему не Розенбаума и подобных авторов с восторгом слушают сегодня. Думаю, все дело во вкусе, о котором следовало спорить! Уверен, есть авторы, которые пишут не плохие песни, но я говорю об общей тенденции. Творчество бардов, по моему, это не искусство. Я не имел намерения обидеть кого-либо просто поделился своими соображениями.

Приходится признать, что когда люди собираются, то по существу, петь им – нечего. Ну не петь же сотни песен, написанных за последнее время бездарными профессионалами. Роман Роллан в одной из монографий пишет, что в мирное время, когда в стране есть деньги, развивается архитектура, появляются великолепные ансамбли, интересные здания, а в военное время и во время революции создаются высокохудожественные музыкальные произведения. Роман Роллан иллюстрирует свой пример созданием Бетховеном Героической Симфонии во время Французской Буржуазной Революции, и появлением Марсельезы, ставшей в дальнейшем гимном Франции. Верность версии Роллана подтверждается и нашим не далеким прошлым, стоит вспомнить прекрасные песни, созданные советскими композиторами во время Великой Отечественной Войны. Ну не дай Бог, нам больше войн и революций – пойте авторскую песню, но о вкусах следует спорить!

Александр

Ты не забыл
поставить рекламу в
Перспективу?

Прием до 20 числа.



ПОДЕРЖИВАЕМ «сверхдержавностью»



Отчуждение по отношению к России в мире усиливается. Мы все активнее «проталкиваемся» в международную изоляцию. Приходится констатировать, что этот курс выбран руководством страны осознанно и по-прежнему считается им «оптимальным». Однако, на мой взгляд, он может иметь катастрофические последствия не для тех, кто принимает такие решения, а для российской экономики.

Политическая элита страны воспринимает Российскую Федерацию как опирающуюся сверхдержаву, а антироссийские настроения списывает на то, что «статус доминирующей державы, по сути, автоматически порождает стремление других государств обрести большие права при принятии своих решений и относительно принизит позиции сильнейшего» (Генри Киссинджер). Но даже если дело и именно в этом, а не в реакции на нарушения норм международного права, нужно иметь в виду, что сверхдержавой современная мал Россия не является.

Не может быть сверхдержавой страна, обеспечивающая 2,8% глобального ВВП, обладающая всего лишь 2,0% населения мира, не способная заселить и освоить более 60% своей территории, обеспечивающая свой экспорт более чем на 75% нефтью, газом, рудой и углем и, что самое существенное, — не производящая ни у себя дома, ни пущь и за рубежом, но силами своих компаний никаких высокотехнологичных товаров (кроме оружия). Да, Россия занимает и выводит за пределы валютных резервов в 2-е — по экспорту вооружений, но это не дает ей дополнительных возможностей. Резервы можно заморозить, как это было сделано в случае с Ираном, а оружие используется лишь изредка: «Бука», «слава Бог», не применяются столь же массово, как мобильный телефон, портативный компьютер или томограф — а ничего из перечисленного Россия производить так и не научилась.

Сегодня Россия критически зависит от внешнего мира, и такая зависимость несовместима со «сверхдержавностью».

С одной стороны, бюджет на 51% наполняется доходами, связанными с добычей и экспортом энергоносителей. Отказ стран ЕС от половины покупаемого ими газа может сделать «Газпром» убыточным и лишить бюджет 10% его поступлений. Эмбарго на поставку современного нефте- и газодобывающего оборудования (на импортные образцы приходится до 70% всех его новых закупок) сорвет планы поставок газа в Китай, положит конец экспорту ошейника и вызовет спад в объемах добычи, которые и так не могут подняться выше позитивных показателей. При этом Россия не может надеяться на внутренний спрос: промышленность, какой бы она ни была прежде, разрушена — в 1982 г. страна потребила 84% добываемой нефти, сегодня — чуть более 30%. Мощные санкции против ресурсного сектора — это смертельный приговор российской экономике: они могут ввести ее в ступор за два-три года; Китай не успеет «прийти на помощь».

С другой стороны, сегодня импорт товаров из-за рубежа превышает 15% номинального ВВП России, тогда как во времена СССР едва достигал 2,0% и во многом обеспечивался странами-сателлитами. Прекращение поставок (и запрет делать это другим странам) может заблокировать развитие нашей обороны (котировка использует до 30% импортных комплектующих), космической и авиационной отрасли (до 65–70%), фармацевтики (почти 80%). Я не говорю о том, что Россия полностью зависит от внешнего мира в обеспечении обфисной и бытовой электроники и комплектующих к ней, но даже сильно — в поставках медицинской техники, весьма заметно — в сфере товаров народного потребления и продовольствия,

строительной техники и материалов, пищевой промышленности. Как бы страна ни пыталась изменить свое политическое отношение к Западу на последние полтора десятилетия, ее экономика в 1992 г. никогда не строилась по мобилизационной модели.

Однако зависимость «материальная», выраженная в экспорте и импорте (которую власти наивно объявляют «преодолеть «импортозамещением» — не самое главное. Куда важнее зависимость финансовая — и отнюдь не только от западных платежных систем и от гниущих американцев, которые могут заблокировать наши резервы.

Россия на протяжении последних 15 лет развивалась как страна, ориентированная на потребление. Доля инвестиций в ВВП снизилась с советских 34–38% до 17–20% — и такое «проедание savings» стало еще более значимой компонентой экономики, чем высокие цены на нефть. Для того чтобы поддерживать инвестиции, компания занимали за рубежом — и в 1-й пол. 2014 г. совокупный долг составил более \$552,1 млрд при величии резервов ЦБ в \$478,3 млрд, а Резервный фонд и ОНБ — всего в \$175,2 млрд. Необходимость выплаты этих средств приведет к сокращению инвестиционного спроса и росту оттока капитала — который, в свою очередь, вынудит портфельных инвесторов распродавать активы. Наше благополучие, и этого так и не поняли в руководстве страны, основывалось и основывается на интeригoвoмy в глобальный мир, которого они так боялись и который так ненавидят. Конфликт с этим миром чреват серьезными последствиями для России.

Наконец, у Запада сегодня есть еще одно — и самое мощное — оружие: это сами россияне. В Советском Союзе на протяжении нескольких поколений вследствие жестоких репрессий были сформированы оборонительное сознание и готовность жить в закрытой стране. Сейчас этих факторов устойчивости нет. За границей побывали более 25 млн россиян; около 5 млн человек имеют визы на жительство или долгосрочные визы. Закрыть страну невозможно — но именно это по логике развивающихся событий должно будет стать ответом власти на массовый отток капитала, а следом за ним и людей. «Сверхдержаву» лишь тешит себя иллюзией лояльности граждан — таковая основывалась на благосостоянии и растущих доходах, но новый «общественный договор» пока предполагает обмен лояльности и патриотизма на «ощущение величия» страны, а не на успешность отдельного человека. Власть столь радикально «атомизировала» и «индивидуализировала» общество, чтобы не дать людям сплочиваться и объединяться, что теперь еще создать реальной общности — только ее фантом. Если страна начнет закрываться в условиях экономического спада и политически неадекватных решений — снаружи ли, изнутри ли, — ее разнесет, как поставленную на огонь консервную банку. Ведь даже «настоящий патриот любит свою страну не только в силу собственной к ней принадлежности, но и за ее достоянства» (Динеш Д'Соза).

На самом деле Россия до сих пор держится на плаву только благодаря тому, что лидеры Запада еще не готовы пойти ва-банк и добиться радикального изменения российской внешней политики. Хотя с каждым новым днем желание не допустить развязывания новой «холодной войны» все меньше

сдерживает объединение Запада против нас. А наша власть, в свою очередь, делает крайне мало для того, чтобы предотвратить или хотя бы минимизировать последствия надвигающейся на Россию бури. И в отличие от Советского Союза, который в действительности был самодостаточной сверхдержавой, — нынешняя Россия реально противопоставит Западу долго не способна.

Несмотря на то что российское руководство принято считать политическими реалистами, их заинтересованность в долгосрочном выживании российского государства, на мой взгляд, все больше сводится к обеспечению своего личного политического выживания. По этой причине те, кто обещал спасти страну от пролитых либералов, якобы желавших ее развалить, поддерживают ее сейчас куда больше, рискуя, чем ее сторонники радикальных рыночных реформ, вместе взятые.

Пока Россия спасает одно — неспособность Запада до конца поверить в то, что страна, всегда считавшаяся европейской, действует наперекор сложившейся миропорядку; в то, что вывоз им бросает не держава, а развивающаяся на первую позицию в мировой таблице о рангах, а то, что только вышел из рамок второго десятилетия. Сегодня в мировых столицах доминирует мантра: нельзя допустить новой «холодной войны». Но она будет господствовать лишь до тех пор, пока, с одной стороны, Россия совсем не выйдет за рамки обсерваторного, и, с другой стороны, политики в Вашингтоне, Лондоне и Берлине вспомнят, что «холодную войну» они когда-то выиграли — причем против реальной сверхдержавы и ее мощного союзного блока, — так почему бы не выиграть ее еще одну, тем более что соперник слаб, но самонадеян.

Россия обрала 2014 год — это не новый «полет стабильности», а узависимая сверхдержава, которой более всего необходимо сохранение того status quo, которое сложилось в мире в начале XXI века, обеспечив нашей стране идеальные условия для ее нынешнего процветания. Сломать этот порядок трудно, но выплысть из него очень легко. К чему мы сегодня и стремимся — так и не удосужившись понять, зачем нам это нужно и какими издержками это может обернуться в ближайшем будущем.

Владислав Иноземцев, «МК» 23 июля 2014

БЛАНК ЗАКАЗА
НА СТРАНИЦЕ

94
WASHINGTON

АНЕКДОТ



Сын привез отца в больницу. В приемном покое у него спрашивают: — У вас тапочки есть? — Есть! — Халат есть? — Есть! — Постельное белье есть? — Есть! — Матрац, одеяло, подушка есть? — Есть, все в ящике собрано! — Хорошо! — А кто это рядом с вами в белом халате стоит? — Это я на всякий случай врача привез, вдруг у вас нету!

Приходит мужик к приятелю — стоматологу на работу. Сидят, разговаривают. Вдруг звонит телефон. Приятель снимает трубку — это его жена — просит срочно приехать. Он говорит мужику: — Слушай, посиди тут полчаса за меня. Только ничего не делай. Я быстро. Ну, делать нечего. Остался. Только приятель ушел, заходит женщина в годах, вся в золоте и просит срочно ей зуб выдрать. Говорит: — Планы 500 долларов, только быстрее. Ну, мужик решает "была-не была", ради таких денег стоит рискнуть. Берет клещи, засовывает их в рот и дергает изо всех сил. Женщина как закричит, хватается руками за рот и выбегает из кабинета. Минут через пять к доктору подбегают два шестистых и оттуда вываливают братику. Самый здоровый вырывается в кабинет и кричит: — Ты стоматолог? Ну, мужик смеет "все, конец притиш" и лишь головой кивает. Вдруг браток кидает на стол пачку зеленых, снимает с себя золотую цепь, часы. Говорит: — Ты знаешь, что ты только что сделал? Знаешь? — Н-н-нет. — Ты моей теще язык вырвал!!!

Кардиолог приезжает в автосервис, ему работая машину чинит и говорит: — Слышь, мужик, вот я мотор перебираю — и ты мотор перебираешь, только человеческий — почему тебе платят в 4 раза больше? Кардиолог кивает, идет к машине, включает зажигание и говорит работяге: — А теперь попробуй, перебори при работающем двигателе!

Выходит стоматолог из кабинета, где остался лежать пациент, и нервно ходит из стороны в сторону, теребя подбородок. Закурил, но тут же выкинул сигарету в окно. Медсестра его спрашивает: — Что случилось? Сложный случай? Стоматолог отвечает: — Тяжелейший! — у клиента бабла море, а все зубы здоровые...

Собака покусала на улице прохожего. Тот, видя порванную одежду, кричит хозяину собаки: — Я требую компенсации! — Да без базара, мужик. Я ее подержу, а ты — кусай!

Ура! — закричал Матроскин. — Мой любимый Дядя Федор приехал! Теперь мы в два раза больше травы заготовим! "Говорящий кот..." — подумал Дядя Федор. — По-моему, мне травы уже достаточно..."

Ссора в сети: — Ни одной твоей булке не верю!... Не пошавай на меня шриф!...И не тыкай в меня восклицательными знаками!

Сто раз помоги — забудут. Один раз откажи — запомнят.

ДЕВЯТЬ МОТИВАЦИОННЫХ ПРИВЫЧЕК!

Хочется от себя отметить, что все привычки принесут реальный эффект только с обязательным выполнением последнего привычки

1. Ранний подъем.

Все успешные люди - пташки ранние. Что-то особенное и сейчас-есть в раннем подъеме. Эта часть дня, когда еще мир не проснулся, - самая важная и вдохновляющая. Те, кто встает до рассвета солнца, утверждают, что их жизнь стала полноценной. Попробуйте и вы вставать рано, и уже через месяц-другой вы будете с мастью вспоминать те года, когда расстав встречали в постели.

2. Увлеченное чтение.

Если в день заменить час сидения перед телевизором или компьютером на чтение полезной и интересной книги, то вы станете самым умным человеком среди своего окружения. Вы будете быстрее находить ответы на вопросы, с вами будет интереснее общаться, более будет получаться само собой. Как сказал Марк Твен: "Человек, который не читает хороших книг, не имеет преимуществ перед человеком, который не умеет читать".

3. Умение упрощать.

Упрощение - это устранение ненужного и бесполезного. Необходимо уметь упрощать все, что можно и нужно упростить. Хотя это и требует долгой практики, в итоге дает положительный результат. Очищают память и чувства, вы меньше переживаете и нервничаете. Чем будет проще ваша жизнь, тем больше вы сможете ею наслаждаться.

4. Замедление.

Наслаждаться жизнью в постоянном стрессе и хаосе невозможно. Найдите для себя тихое время, остановитесь, прислушайтесь к себе и своему внутреннему голосу. Обратите внимание на все, что имеет для вас значение. Возьмите за привычку просыпаться рано, когда вокруг тишина, чтобы медитировать, размышлять, созидать. Замедлите темп жизни, и тогда же, за чем вы гнались, само догонит вас.

5. Тренируйтесь.

Регулярная активность сохраняет здоровье. Если у вас сейчас нет времени на тренировки, рано или поздно вы все равно начнете их делать, чтобы поддерживать свое здоровье. Спорт можно заниматься не только в тренажерных залах, но и дома.

6. Ежедневная практика.

Чем больше человек практикуется, тем удачливее он становится. Ведь удача - это то место, где практика встречается с возможностями. Без практики невозможно выразить свой талант. Практикуясь, вы всегда будете готовы воспользоваться возможностью показать свой талант.

7. Окружение.

Именно эта привычка способна ускорить ваш успех. Окружите себя позитивными, энергичными людьми. Они - самая лучшая поддержка, мотивация и полезные советы. В часы депрессии общение со своими друзьями способно поднять вас на ноги.

8. Заведите журнал благодарностей.

Это привычка, способная творить чудеса. Поблагодарите за все, что у вас есть, и стремитесь к лучшему. Благодарность способствует появлению новых поводов для радости. Перед сном записывайте по одной вещи, за которую вы благодарны. Чудеса не заставят себя ждать!

9. Бульте упорны.

Эдисон сделал 10000 неудачных попыток, прежде чем изобрести электрическую лампочку. Уолту Диснею для основания Диснейленда пришлось выслушать 303 отказа от различных банков, прежде чем он добился желаемого. 134 издателя отклонили книгу Дж. Кэнфилда и Марка В. Хансена "Курный бульон для души", прежде чем она стала мировым бестселлером. Чувствуете закономерность? Если вы хотите добиться желаемого, будьте упорны и не сдавайтесь!



Звонит телефон:

— Пищерия GOOGLE, добрый день, слушаю вас!
 — Пищерия чего?
 — Пищерия GOOGLE. Что будете заказывать?
 — Но... Разве это не пищерия «Синьор Помидора»?
 — Увы, была, GOOGLE ее купил и теперь объем наших услуг стал полнеем.
 — Прекрасно. Примете заказ?
 — Естественно! Хотите повторить ваш обычный заказ?
 — Обычный заказ? Откуда вы знаете, какой?
 — У нас установлен идентификатор заказчиков, и мы знаем, что последние 53 раза с этого номера заказывали пиццу «Везувий», с двойным сыром и ветчиной, плюс бутылка хорошо охлажденного пива «Балтика».
 — Надо же, я и не думал... Хорошо, давайте.
 — Простите, могу вам дать совет?
 — Конечно.
 — У вас есть наше полное меню?
 — Нет.
 — Это самое полное меню, и я хотела бы посоветовать вам пиццу с творогом и зеленью, и бутылку минеральной воды с малым содержанием солей.
 — Творог? Зелень? Соли? Вы с ума сошли? Я все это ненавижу!
 — Понимаю, но это только на пользу вашему здоровью. Кроме того, у вас очень высокий холестерин...
 — Откуда вы это знаете?
 — Наша фирма располагает самой большой базой данных на нашей планете. Через номер телефона мы знаем ваше имя, и поэтому имеем доступ к вашему анализу в поликлинике.
 — Плевать на вашу базу данных! Я не хочу пиццу с творогом и зеленью! Я принимаю медикаменты, и поэтому могу есть все, что мне вздумается, понятно?
 — Сожалею, но вы не принимали таблетки в последнее время.
 — Какого черта, откуда вы знаете? Шпионите за мной каждый день?



— Нет, нет! Просто мы располагаем базой данных всех аптек в городе, и последний раз вы там были 3 месяца тому назад. А в одной упаковке только 30 таблеток.
 — Блин, это правда. И откуда ты это знаешь?
 — Из вашей кредитки...
 — Чего?

— Да, вы, когда платите в своей аптеке кредиткой банка М, получаете скидку. В нашей базе данных все ваши расходы по кредитке. И за последние 3 месяца вы там ничего не покупали, но покупали в других магазинах, что означает, что вы кредитку не потеряли.
 — Зараза... А что, я не могу заплатить наличными? А? Что? Что теперь скажете?
 — Это невозможно. Вы платите наличными только US\$ 100 в неделю своей служанке, все остальное платите только кредиткой.
 — Сволочи! Откуда вам известно, сколько я плачу служанке?
 — Но она же платит со страхом...
 — Да пошли вы!
 — Как хотите. Сожалею, но вся эта информация у меня на дисплее и я хочу только помочь вам. Думаю, что вы должны зайти за своим врачом и взять анализы, которые вы сделали в прошлом месяце, чтобы уточнить дозировку медикаментов.
 — Послушай, ты...! Вы мне все осточертели, и ты, и компьютеры, и базы данных, и интернет, и GOOGLE, и FACEBOOK, и TWITTER, и отсутствие личной жизни в 21-м веке...
 — Пожалуйста, не расстраивайтесь. Это не в ваших интересах...
 — Заткнись! Завтра же уеду куда-нибудь дальше от всего этого дерьма. Поеду на острова Фиджи, или куда угодно, где нет интернета, компьютеров, телефона, ни людей, которые будут за мной все время подглядывать...
 — Я вас понимаю...
 — В последний раз воспользуюсь кредиткой, чтобы купить билет на самолет и улететь на конец света!
 — Прекрасно...
 — Снимите заказ на пиццу. Я ее не хочу.
 — Хорошо... уже снят. Если мне только позволите... одна маленькая деталь...
 — КАКОГО ЧЕРТА ДЕТАЛЬ? —
 — Хочу только напомнить, что ваш паспорт просрочен...

Взгляните на просторах интернета
 3.би. Но GOOGLE знает (где)))



Marvel Food &
 Deli Tacoma

Tel: (253) 537-1008 ext.304

Банкетный зал



Weddings
 Parties
 Family Events
 Funerals

Beautiful, Modern & Spacious...
 ...fits up to 300 people!

www.marvelfoodanddeli.com



Твои дети могут и должны
радовать тебя – молись за них!



**Общая родительская
молитва каждое
вокресенье
в 7:00 вечера
по адресу:**

**FGCC
2011 152nd AVE NE
Redmond, WA 98052**

Приглашаем всех неравнодушных
на всеобщую родительскую
молитву за молодое поколение.
Если Ваши дети попали в проблему
и Вы нуждаетесь в молитвенной
поддержке, приходите.

**Для получения подробной
информации звоните
Алексею по тел. (206) 349-2009**

1110AM KLIP

CityLifeRadio
Radio for the Whole Man

12-2PM PST

24/7 AT WWW.CFCINFO.ORG



Worship Directory Расписание Служений

FGCC Христианский Центр
152nd Ave. NE
Redmond, WA 98052
Служение: 11:00am
Старший пастор: Владимир Мамута
E-mail: vladimir.mamuta@gmail.com
Cell: (206) 227-9904

Церковь "Дом Божий"
101 6th Ave. N
Algona, WA 98001
Воскресные служения:
10:00am
Пастор: Олег Климов
Т. (253) 735-1151
(253) 333-9738

Христианский Центр "Жатва"
830 SE Everett Mall Way
Everett, WA 98208
Воскресные служения:
11:00am
Пастор: Николай Кулакевич
Т. (425) 514-3272

Pilgrim Slavic Baptist Church
212 S. Lincoln St. Spokane,
WA 99201
(509) 217-7643
www.churchpilgrim.org
Служения:
Воскресные с 10 утра и в
веч.

Light to the World
14434 8th St. NE
Bellevue, WA 98007
Воскресные служения:
2:00pm
Пастор: Виктор Лобановский
Т. (206) 579-8450
www.ltwchurch.org

Церковь АСД "Парусия"
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092
Т. (253) 632-4098
Пятница 7:30pm
Суббота 10:00am
Пастор: Виктор Крушеницкий

Миссия Живые Камни
P.O. BOX 4127
Everett, WA 98204
Aleksy Ananenko
Tel: (425) 232-9559
Email: Email@missionlively-
stones.org
www.missionlivelystones.org

New Life Christian Church
315 Riverbend Road,
Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения:
10:00am
Пастор: Леонид Дацик
Т. (360) 848-1021
www.churchnewlife.com

Church of "Bethel"
7505 Hardeson Rd.
Bellevue, WA 98023
Воскресные служения:
10:00am
Пастор: Владимир Стасюк
Т. (425) 670-5330

Славянская Батистская
Церковь
17319 Larch Way Lynnwood WA
98037
(425) 316-0454
Пастор: Петр Кулишов

Славянская церковь
"Преображение"
9506 7th Ave SE Everett, WA
98208
(425) 353-7595
Пастор: Александр Краченко

"Spring of Life"
Slavic Baptist Church
4711 116th St. SW
Mukilteo, WA 98275
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Виктор Андеев
Т. (425) 483-1662
www.springoflife.us

New Testament Church
18635 8th Ave S
Des Moines, WA 98148
(206) 444-5655 (206) 459-7916
www.newtc.org
Пастор: Виктор Лебедь

Славянская Церковь
"Спасение" ЕКБ
10622 8th St. E.
Edgewood, WA 98372
Воскресные служения:
9am, 12pm, 5pm.
Пастор: Андрей Чумакин
Т. (253) 952-7183
www.salvationbaptistchurch.com

Church "City on a Hill"
33415 Military Road S.
Auburn, WA 98001
Воскресные служения: 2:30pm
Пастор: Василий Боцан
Т. 888 5-CITYHILL www.cityhill.tv

Церковь "Пенуэл"
Baysmont INN 5805 Pacific Hwy,
Fife, WA 98424
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Роман Митин
Т. (253) 906-3020
http://romanmitin.com

Church "House of Prayer"
25628 SE 101th Ave.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 10:00
am
Пастор: Павел Маслов
Т. (253) 205-7579

New Life Christian Church
710 E. Sunset Dr.
Bellingham, WA 98225
Воскресные служения: 11:00
am
Пастор: Дмитрий Захустин
Т. (860) 420-8125
Т. (360) 428-5962

Центр Духовного Просвещения
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
Суббота 10:00am
Пастор: Виталий Олейник
Т. (425) 687-6590
www.russiancenters.com

City on a Hill North Campus
3223 164th St. SW,
Lynnwood, WA 98037
Воскресные служения: 10:30am
Пастор: Василий Боцан
Т. 888 5-CITYHILL
www.cityhill.tv

Библейская Церковь
"Дар Любви"
11420 SE 248th St.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Юрий Петрус
Т. (206) 595-4601

Церковь "Живое Слово"
4020 S 56th St. W
Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 3:00pm
Пастор: Михаил Маслов
www.livinword.com
E-mail: churchadmin@livinword.
com
(253) 307-2402 (253) 312-8454

Слав. Церковь "Вифания"
400 E Pike St., Seattle WA
98122
(425) 883-2075
Пастор: Василий Оскольский

Славянская Батистская
церковь
"Кочев" - Преображения"
7435 S. Madison Tacoma, WA
98409
(253) 359-8433
Воскресное служение: 3:00pm
Воскр. с 8:00 утра и с 5:00
вечера, четверг с 7:00 вечера.

Slavic Church of One God
6001 S. Warner St. Tacoma, WA
98409
Воскресное служение: 11:00am
Пастор: Владимир
Старовров
(253) 474-2725 (253) 880-8811
E-mail: churchofonegod@gmail.
com

Ассамблея Божья
23435 104th Ave. Kent, WA
98031
(725) 850-7111
F(253) 850-7271
Пастор: Игорь Билас

Украинская Церковь
"Благодать"
221 Hardie Ave NW
Renton, WA 98057
Т. (425) 430-8223
F. (425) 430-8224
Пастор: Стенан Каснюк

Церковь "Истина"
7250 NE 41st St. Vancouver, WA
98662
(360) 253-7738
http://ustruth.org/
Пастор: Сергей Козлов

First Ukrainian Pentecostal
Church
3811 NE 21st Renton
WA 98056
(425) 271-0058

Славянская Евангелическая
Церковь
3405 B S. 336th Street
Federal Way, WA 98001
(253) 854-7194 (253) 835-0925
http://www.slavicoangelchurch.
net

Church Services:
Sunday 10:00am, 6:00pm
Пастор: Сергей Мирнон

Украинская Батистская
церковь
37603 28th Ave S, Federal Way,
WA 98003
(253) 835-2182
(253) 945-7719
Пастор: Константин Качмарчик

Украинская Церковь
13455 2nd Ave, SW Burien WA
98166
(206) 992-3306
mailto:mirvan2k@yahoo.com
Пастор: Василий Шыр

Украинская церковь
"Свет Надежды"
4159 76-th St NE, Marysville,
WA 98270
(360) 658-2523
mailto:Vlightofhope@aol.com
Пастор: Стенан Терешук

Hope Slavic Baptist Church
4364 Alger Ave Everett, WA
98203
Служение: Sunday 1:00pm
Т. (425) 359-9908

Voice of Revival Church
Address: 317 4th Avenue South
Kent, WA 98032
Тел. (253) 237-3752
http://www.voiceofrevivalchurch.
org
Sunday at 2:30pm
Пастор: Petr Chebotariov

Славянская Евангелическая
Церковь
Presbyterian Church
Meadbrook
Bellingham, WA 98226
(360) 676-5038
Пастор: Владимир Ильин

Bethany Slavic Baptist Church
1829 S. 308th St.
Federal Way, WA 98003
Воскресное служение 1:00 pm
Пастор: Виктор Зайцев
Тел. (206) 735-9962

Kirkland Slavic Baptist Church
11611 NE 140th St.
Kirkland, WA 98034
Воскресное служение: 2:00pm
Пастор: Василий Литвиник
Cell. (425) 502-0792

Церковь "Свет Иисуса"
830 SE Everett mall Way
Everett, WA 98208
Воскресные служения: 12:00am
В четверг с 7:00
Пастор: Владимир Митрофанов
Т. (425) 344-4376

First Slavic Full Gospel Church
1723 NW 61st St.
Seattle, WA 98107
Воскресное служение: 10:00am
Среда: 7:00pm
Пастор: Николай Дорохов
Тел: (253) 267-4157

Евангелиско-Батистская
Церковь в Кент.
1600 S. Central Ave, #101
Kent, WA 98032
Воскресное служение:
10:00am + 06:00 pm
Пятница: 07:00 pm
Пастор: Никола Васильчук,
Тел. (253) 245-6709

Миссия "Живая помощь"
14258 130th PL NE -
Kirkland, WA 98034
(206) 947-9498
mailto:lifehelps@yahoo.com
www.life-helps.org

"Image Church"
Pastors: John and Vita Petrus
Sunday: 9:00am and 11:00am
Address: 19417 36th Avenue W.
Lynnwood, WA 98036
Phone: (425) 678-8605
Website: theimagechurch.org
Email: info@theimagechurch.org

Церковь
"Краеугольный Камень"
2003 Taylor St.
Milliton, WA 98354
Воскресное служение: 2:00 p.m
Пастор: Сафрон Рудковский
Тел. пастора: (253) 820-5742
Тел. для справок:
(825) 820-4318

Библейская Церковь
"Слово Истины"
22975 24th Ave. S. Des Moines,
WA 98198
Воскресение - 1:30 pm
AWANA - 6pm
Пастор Павел Ливушин
www.slovostini.org

Если Вашей Церкви
нет в списке,
или информация устарела,
сообщите нам по
телефону
425 614-1700
206 227-9904
E-mail:
info@perspectivesus.com
Редакция журнала
Перспектива



Закон критической массы

Ромуальд ВЯЗЕМСКИЙ

Со своим Небесным Отцом «эо жизни» хоть раз разговаривало каждое его чадо. «Господи, почему так тяжело, почему такие потери?» — эти вопрошающие возносили полухе, вырывались и у тех, кто только-только обратился к Богу, и у тех, кто уже давно знает Его. Я — исключение. Вывал в экстренных ситуациях к Теории о помощи, раз от раза я задавался вопросом: почему ток происходит? И однажды получил ответ. Услышав Екклесиаста Господь сказал мне: «...Время войны, и время миру» [Екк.3:8].

ВОЙНА И МИР

На первый взгляд не слишком оптимистично, правда? Война — это утрат приятно. Но это истина Божья: прежде воцарения мира надеждит быть военным действиям. Чтобы толпы появились атрибуты мирной жизни: безопасность, процветание, успех, да и сама жизнь, — их нужно сначала отозвать? у того, кто еще в Эдемском саду объявил войну Богу и человеку. Милитарист всех времен и народов — дьявол — настроен категорично. Весь род человеческий, и уж тем более те, кто имеет на себе печать Духа Святого (см. Еф.1:13, 14), занесены им в список смертельных врагов.

Постому улыбка от скатки с сатаной, стать «нейтральной Швейцарией» не получится. Рано или поздно каждого человека на земле дьявол испытает на прочность.

ИЛЛЮЗИЯ СЧАСТЬЯ

Люди в этом мире пытаются построить себе умир, в которых надеются переждать ликие времена. Деньги, слава, успех — из этих материалов они возводят свои крепости. И кажется им, что нет ничего надежнее и нерушимее их бастионов. Но когда приходит разрушитель — он не оставляет камня на камне от того, что построено человеком. Если Господь не соизволит дома, напрасно трудятся строители (Пс.126:1). Все, что не имеет Божьей защиты, Его покровительства, рано или поздно будет стерто с лица земли.

Конечно, глядя сегодня на людские «устройства благополучия», можно усомниться в том, что они когда-нибудь «уйдут под воду». Но знаете, я понял, в чем секрет счастья некоторых неверующих людей. Все дело в том, что они, получив сами того не ведая, живут по библейским законам. И как следствие имеют успех. Живя комфортно, люди не задумываются о Боге: зачем, если у них все так и так есть? Не ищут смысла жизни: он, как они считают, уже найден. Наслаждаясь своим успехом, люди тем временем, даже не подозревая об этом, «успешно» идут в ад. Такая иллюзия счастья, кстати, одна из самых опасных ловушек лукавого.

Потому что ни деньги, ни образование, ни слава, ни успех, ни добрые дела не спасают от вечной



смерти. Спасение от ада только в Иисусе Христе, в принятии Его как своего Господа и Спасителя.

УЛОВКА САТАНЫ

Если уж дьявол так изощренно ополчается против людей неверующих, то легко догадаться, что он может предпринять против Церкви Божьей. Кроме прямых нападков, сатана может пуститься и на хитрость. Предложить христианам сделку — мол, давайте договоримся: я вас не трогаю, а вы, соответственно, не беспокоите меня. (Сатана-то, бестия, знает, что Бог дал Христу и верующим в Него право, власть и силу не только противостоять дьяволу, но и сокрушить его. Поэтому лукавый изо всех сил старается затуманить сознание верующих, чтобы те забыли о своей власти над ним.)

Но дьявольское предложение — блеф. Сатана не был бы сатаной, если бы держал свое слово. Уловив в свои сети такого верующего горедипломата, дьявол, дожидаясь, когда человек расслабится, уверенный в дружеских чувствах обманщика, нанесет неожиданный сокрушительный удар. Еще раз хочу повторить, с дьяволом не может быть мировых. Единственный способ остаться в живых — обезвредить врага рода человеческого, лишить его силы, прогнать со своей территории.

ЗАКОН КРИТИЧЕСКОЙ МАССЫ

Но как это сделать? Как победить лукавого? Вроде бы и молились, и Библию читали, и делаше то, что надо делать, а проблемы не уходят, легче не становится. Если к этому объяснение? Да.

И Библия, и наука открывают нам один важный закон — закон критической массы. Он заключается в следующем: до определенного уровня ничего не происходит, но после того самого критического уровня начинается процесс, который уже нельзя остановить.

В природе этот закон в действии мы можем наблюдать очень часто. К примеру, знаете ли вы, что облака гораздо тяжелее гор? Один литр воды весит один килограмм. А сколько вы

облака воды, представляете? Если бы облака упали на землю, то, думаю, вряд ли бы кто-нибудь остался в живых. Но Господь так устроил, что когда масса конденсированной воды достигает критической точки, чтобы облака не упали на землю, вода из них начинает проливаться (дождь).

Другой хорошо известный пример работы закона критической массы — атомная бомба. Ученые Эйнштейн и другие, так же, как в случае с облаками, вещество уран несут в себе силу, которая начинает действовать только тогда, когда урана накапливается определенное количество. В случае с атомной бомбой его количество должно быть равно примерно пятидесяти килограммам (для шарообразной формы). Если рассматривать упрощенно, то атомная бомба — это реактор, в который помещаются разделенные перегородками пятьдесят килограммов обогащенного урана. Когда перегородки разрушаются и части вещества соединяются, начинается атомная реакция. Уран распадается, и высвобождается колоссальная мощь. Материя превращается в энергию, — это страшная сила! Все мы помним трагедию Херасима и Нагасаки. Всего лишь пятьдесят килограммов урана, собранные вместе, принесли столько горя.

Все, о чем я говорил выше, показывает работу закона критической массы в физическом мире. Однако тот же закон действует и в мире духовном. Об этом сказано в Божьем Слове. Бог упоминает о чаше пней, которые до какого-то момента, до какой-то «критической массы» наполняются. Когда же набирается определенная мера злодеяний, чаша опрокидывается, и на людей приходит суд Божий (см. Быт.6:11-13). Существует также и критическое число праведников, необходимое для того, чтобы Иисус пришел на землю (см. Рим.11:25, 26). Когда последний язычник, необходимый для этого числа, присоединится к Церкви Божьей и количество праведника достигнет полноты, Церковь будет взята на небо.

ИСТОРИЯ С АВРААМОМ

С законом критической массы, сам того не подозревая, столкнулся пророк верующий Авраам. Помните историю, когда он пришел к Господу просить о милости к городам Содому и Гоморре? Бог хотел уничтожить их за то, что там царил богоуловство и разврат. Авраам воззвал к Богу:

— Господи, неужели Ты уничтожишь эти города?

— Уничтожу, там слишком велика мера злодеяний и беззакония.

— Но ведь там есть праведники.

— Сколько их?

— Ну, можно быть, пятьдесят наберется...

— Я не уничтожу города ради этих людей. Я удержу чашу гнева. Это сильный фактор — праведники в городе. Но действительно ли там их так много?...

В конечном итоге оказалось, что из праведников в тех двух городах были только Лот и его семья. Бог сказал Аврааму, что их слишком мало, чтобы удержать Божьи вены в равновесии.

— Эти два города я уничтожу. А Лота и его семью выведу оттуда. Но Моё

последнее слово, — подводит итог Бог.

А теперь представьте, что было бы, если бы в этих городах праведников было больше, чем только Лот и его семья? Не было бы стрелы с лица земли Содом и Гоморра, жена Лота не стала бы соляным столбом... Но, увы, слишком мало — оказалось людей, на которых Бог в тот момент мог рассчитывать.

ФОРМУЛА ПРОБУЖДЕНИЯ

И тогда, и в наши дни закон критической массы действует неуловимо. Для того, чтобы в городе, в стране, в мире произошло пробуждение, чтобы Дух Святой начал Свою чудесную работу, необходимо, чтобы число праведников достигло «критической массы», критического числа. У каждой церкви это критическое число свое. Каждому Бог установил его по мере сил и веры. Для одной церкви это может быть пятьдесят христиан, для другой — триста, для третьей — измеряться тысячами. Если мы будем торопиться (в хорошем смысле этого слова) становиться верующими, здоровыми, духовными людьми, проповедовать людям Евангелие, расти как Церковь и нечестно, и количественно, то очень скоро наберем «критическую массу», необходимую для того, чтобы «бомба» пробуждения сработала.

И тогда это случится, Бог поможет наши усилия на Свои, и начнется цепная реакция пробуждения, которую никто и ничто не остановит.

Пробуждение — это не маленький смерч, не торнадо ограниченного действия. Это ураган, который сметает на своем пути все дьявольские заграждения и баррикады. Это измененные и спасенные судьбы, это исцеленные души и тела. Это духовная революция, когда происходит смена дьявольской власти на власть Божью. Так хочется поскорее увидеть пробуждение собственными глазами, принять участие в грандиозном действии, стать свидетелем великих Божьих дел.



**БЛАНК ЗАКАЗА
НА СТРАНИЦЕ**

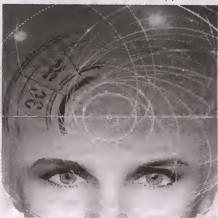
94

WASHINGTON

Раз, два, три, четыре, пять - начинаем предвещать!

Хотите научиться предвещать будущее? А притокать тобою человеческой души? Именно с этой целью пробогем мы глазами еженедельные гороскопы, именно оттого стремимся узнать зодиакальную принадлежность наших знакомых.

Татьяна Дьяченко



Астрология возникла очень давно, в III тысячелетии до н. э. халдейские и вавилонские жрецы уже создавали астрологическую систему. Это языческое служение небесным телам быстро распространилось в Ассирии, Вавилоне, Египте, Китае, Индии, Греции, Риме. Позже волна оккультных верований накапывалась во времена великих катастроф, политических и народных преобразований, закатов культуры. Об этом свидетельствуют, например, история Римской империи. В эпоху здоровых культурных отношений Китая и Цицерона вставали против астрологии. Позже, когда в Римской империи начались процессы, приведшие к ее распаду, астрология приобрела популярность. Ей интересовались несаи Август и Тиберий.

Как это эзотерическое учение пришло во времена почти забытой сейчас Перестройки. Гороскопы тогда составлялись на любой срок - от часа до года. Но особенно прославились астрологические чета Тамары и Павла Глоба. Они предсказывали в основном "глобальные" перемены. Уже сейчас можно делать выводы о достоверности этих "прогнозов". Так, в 1994 м году они предвещали разлом Апеннинского полуострова и разделение Италии. Однако очевидцы могут засвидетельствовать, что сегодня ни о разломе, ни о расколе, ни даже о маленькой трещинке говорить не приходится. Подобный конфуз вышел и с обещанным в 1993-м году землетрясением в Армении, которое, слава Богу, не произошло. Не сошлись также и зидениями, вызванные четырьмя страшными заболеваниями, которые должны были прийти с Востока. Единственное, чего не смогли предсказать астрологи - это распад собственной семьи, построенной по самым сложным гороскопам, составленным для Павла учителями зороастризма. Кстати, американские исследователи наблюдали сразу за несколькими тысячами супружеский пар (пропусков смертных). На "совместимых" супругов пришлось такое же количество разводов, как и на "несовместимых". То есть не было установлено никакой зависимости.

Каждое новое астрономическое открытие все сильнее расшатывало основы астрологического прогнозирования. Древние-то звездочеты еще не знали, что Земля - вовсе не центр Вселенной, а все их вычисления связаны с перемещениями семи известных тогда небесных тел: Солнца, Луны, Меркурия, Венеры, Марса, Юпитера и Сатурна. Но тут, к несчастью, были открыты новые планеты: Уран (1781 г.), Нептун (1846 г.) и Плутон (1930 г.). Знаки Зодиака не являются даже

созвездиями. Это просто произвольные группировки, которые принадлежат к различным зодиакальным потокам. В единое целое их связывает исключительно человеческое воображение. В свежем номере газеты наткнулась на прогноз специалиста по космопсихологии. Это уже ближе к реальной жизни. Люди нуждаются в совете специалиста, пусть даже и с космическим уклоном. С таким не поспоришь. Особенно если вам советуется "повиснуть выходные покупки на новогодних подарках для друзей и близких!" (Интересно, чем еще можно заниматься в последний уикенд декабря?). Или вот еще: "не конфликтуйте с близкими, лучше будьте к ним повинительнее". Этому совету, по-моему, нужно следовать в любое время года абсолютно всем знакомым.

А теперь давайте подумаем, почему Бог не наделяет человека - самое совершенное из Его творений - способностью предвидеть будущее? Более того, Он пресекает даже подобные попытки. Согласно древнейшим законам израильского народа всякий, кто "станет служить...и поклоняться или солнцу, или луне, или всемуumpиному небесному" должен быть до смерти побит камнями (Второзаконие 17:2-5). Возможно, Бог проявил тут какую-то деспотическую строгость? Ну, подумаешь, на звезды посмотрел! А, может, Он знает что-то, чего не знаем мы с вами?

Если Библия не одобряет астрологию, тогда что за всем этим стоит? Ладно, прогнозы могут и не сбываться, а вот человеческие характеры очень ловко подмечены в привычных разных знаках зодиака. Я, например, нахожу в себе многие черты Дева или Овна или кого-то там еще. Из курса психологии помнится мне один эксперимент, который, может, и делу и не отнесится, но... Группе студентов продемонстрировали портрет "опасного рецидивиста": испытываемые вывелили в его лице и свирепый, безжалостный взгляд, и какое-то тамособо зверское строение черепа и другие интересные вещи. Другой групп слушателей это же фото было представлено как портрет "галантишного ученого". Действительно, согласился они: какой ясный, пылкий взгляд, открытое чело интеллектуала, четкий очерченный подбородок человека, не привыкшего отступать перед трудностями. Каждый находит в человеке то, что ему хочется найти.

Вера, которая не работает

Владислав ЧАЗОВ

Плоды Духа известны - жизнь и мир, и плоды плоти такие известны - разочарование и смерть. Приходилось ли вам встречать разочарованных христиан, которые говорят: "Мы верили Богу от всего сердца, а Он подвел нас"? Очень часто такое настроение сопровождается горечью, депрессией, чувством вины или агрессии по отношению к другим людям и к Самому Богу.

Стоп! Не надо уподобля в панику после какой-то неудачи. Необходимо разобраться в причинах и узнать, почему вера не сработала, или, если и работала, то не так, как хотелось бы. У всякой духовной вещи есть корни, на котором все держится. Так и у веры. Поэтому давайте посмотрим в корни некоторых наших "поступков по вере".

Допустим, брат или сестра заболели. Эта болезнь сразу же вносит в жизнь массу дискомфорта - надо идти к врачу, заботиться о своем теле, соблюдать элементарные нормы поведения для сохранения здоровья. А не хочется. И вот, поразмыслив, человек решает сделать "ход коней": "Первую ислечение верой". Как видим, а подобных случаях источником физических проблем является элементарное нежелание христианина заботиться о нуждах своего тела. Впрочем, иногда у человека действительно нет другого выхода (например, неизлечимая болезнь), как только уповать на Господа. Бог это прекрасно понимает. Однако, мы должны быть честными с собой и с Богом - не нужно в своей жалости по отношению к здоровью винить Бога.

Рассмотрим другую знакомую

ситуацию. Молодой брат оказался без работы. Писание нас учит ислать работу, чтобы обеспечивать себя и помогать нуждающимся. Но некоторым не хочется это делать или не получается, а может, страшно. Что в таком случае делать? Многие ложатся на диван и ничего не делают, кроме как читают Библию. Но так происходит не из-за огромной жажды по Слово Божиему, а из-за элементарной лени и трусости. Опять-таки каждый пусть испытывает свое сердце сам и позволяет Духу Святому указать необходимые коррективы.

Еще один курьезный случай. Я знал брата, который "по вере" ехал несколько десятков километров на грузовике без моторного масла. Результатом такой веры был "застучавший" двигатель, потеря работы, огромные долги, депрессия, обиды на Бога и на верующих. Есть еще множество примеров тому, как мы можем поступать внешне очень духовно, но в конце концов разочароваться и пожинать кислые плоды такой "веры". И от этого хочется предостеречь. Мы все знаем, откуда приходит настоящая вера - от ожившего в нас и разуме Слова Божьего. Вера приходит, когда это Слово обживает в нас через работу Святого Духа. А все, что не одобряло Богом, пусть внешне оно очень похоже на веру, на самом деле является проявлением плоти. Плоды Духа известны - жизнь и мир, и плоды плоти такие известны - разочарование и смерть.

Как определить, хорошо ли дерево веры растет в нашей жизни? Определить это можно по плодам, а не по красивым листьям.



Закончив проповедь, довольный проповедник спрашивает одного из пожилых слушателей, что тот думает об услышанном, на что тот отвечает: Я, брат, за свой век много видел: то, что люди во время твоей проповеди на часы поглядывают - дело обычное, но вот то, что некоторые из них подносили часы к уху, проверяя, не остановились ли они?!



Занятия по Художественной Гимнастике!!! *Evergreen Rhythmics*

объявляет набор девочек 5 - 9 лет для занятия
Художественной Гимнастикой.



Мы воспитываем Чемпионов и помогаем девочкам становиться более грациозными.
Спортивный Клуб Evergreen Rhythmics существует уже 10 лет и за это время
воспитанницы клуба стали многократными Чемпионками Штата Вашингтон, Региона,
а также Двукратными Чемпионками Америки по Художественной Гимнастике.

Более подробную информацию о спортивном клубе
Evergreen Rhythmics вы можете найти на нашем веб сайте:
www.evergreenrhythmics.org и Evergreen Rhythmics Facebook page

Контактная информация:

Email: evergreenrhythmics@gmail.com

(206) 714-1443 - Ольга Самарая

(206) 388-8180 - Ольга Никулита

Звоните нам сегодня и вы
получите два бесплатных пробных
урока для своего ребенка!

Vaalorima Wedding Arrangements




Украсим вашу помолвку
Украсим вашу свадьбу на природе или в церкви
Новые дизайны для стола жениха и невесты
Разные букеты
Перешивка свадебных платьев
Утюжка с выездом на дом
Чистка свадебных платьев
Украсаем автомобили
Готовим самые вкусные блюда



Engagement Decorations
Wedding Decorations - church or outside
New designs for bride and grooms table
Flower arrangements
Wedding dress alteration
Wedding dress cleaning/pressing
Decorations for your transportation
Catering



Тел. (253) 397-7242
Тел. (253) 850-2192



www.gotravelflex.com
http://russianvisaservices.net

TRAVEL FLEX

E-Mail: tatianatravel@comcast.net

E-Mail: travelflex@gmail.com

МЕЖДУНАРОДНЫЕ АВИАБИЛЕТЫ

(Aeroflot, Alaska Airline, KLM, LH, SAS, LOT, Delta, Air Canada, Finnair etc.)

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

Ежедневные рейсы в Москву - \$380 - tax

ОФОРМЛЕНИЕ ВИЗ

Предлагаем срочное оформление виз

Специальное предложение:

Самые низкие цены на визы

ПУТЕВКИ, ТУРЫ, КРУИЗЫ

Карибы, Мексика, Гавайи, Европа, Африка, Азия, Дисней Лэнд, Лас-Вегас

Специальные
предложения

от **\$139**



Дисней Лэнд
Лас-Вегас
Гавайи
Мексика



1 (888) 563-1115

(206) 441-1106

Fax (206) 441-1164

2226 Elliot Ave Suite # B
Seattle, WA 98121

Taxes and surcharges not included fares are subject to change until ticketed.

**НИЗКИЕ
ЦЕНЫ!**

LOWE'S TRAVEL PACKAGES & CRUISES

1-877-874-7030 (БЕСПЛАТНЫЙ)

Main: **(425) 212-9146** Tel. **(425) 741-1007**

Распродажа туристических путевок:

HAWAII - from \$599 (6 дней)

MEXICO - from \$699 (6 дней)

LAS VEGAS - from \$265 (3 дней)

DISNEYLAND - from \$360 (3 дней)

КРУИЗЫ!

Caribbean, Mexico, Alaska
from \$360 + tax

ОРГАНИЗУЕМ ГРУППОВЫЕ ПОЕЗДКИ

Покупайте семейные путевки (проживание детей в гостинице бесплатно)
и 50% OFF on transfers!!! Каждый наш покупатель участвует в розыгрыше -
ПРИЗ #1 - БЕСПЛАТНАЯ ПУТЕВКА НА ДВОИХ

У нас цены **ДЕШЕВЛЕ**, чем на интернете

ЗВОНИТЕ!!!

Элина



EAST WEST TOURS

www.east-west-tours.com

18518 Bothell Way NE, Suite B
Bothell, WA 98011

FREE 1 (800) 776-3341 Ph. (425) 487-2835

i n f o @ e a s t - w e s t - t o u r s . c o m

НОВЫЕ РАСЦЕНКИ

NEW!

- Виза в Россию на 30 дней \$ 250
 - Виза в Россию на 3 года \$ 300
 - Виза в Азербайджан на 90 дней .. \$ 250
 - Виза в Армению (E-visa) \$ 50
- и другие страны...

Уникальная возможность полететь домой всего с одной
пересадкой из Сиэтла в Ереван, Баку, Ростов, Донецк,
Казань, Краснодар и другие города!

Уникальная возможность оказаться на борту самой
роскошной авиакомпании в мире - **EMIRATES AIRWAYS!**

Уникальная возможность посетить по пути жемчужину
Ближнего Востока - **ДУБАЙ!**

Уникальная возможность все это купить недорого
и только в **EAST WEST TOURS!**

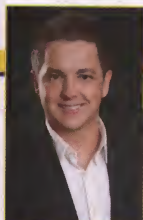
Лучшие предложения!
Оптимальные маршруты!
Превосходный сервис!
(425) 398-4000

Семейный отдых • Свадебные путешествия • Круизы • Гавайи
Мексика • Карибские острова • Лас-Вегас • Дисней-Лэнд
Оформление виз в Россию и страны СНГ

HOME LOANS

We Specialize In

- FHA loans
- Conventional loans
- Zero down first Time Homebuyer programs
- FHA 203K Rehab loans for fixer-uppers
- Jumbo Loan financing up to 2 million
- Self employed Borrowers
- First time Home Buyers
- Manufactured home financing



OLEG TKACH

Senior Loan Officer

Cell 425.478.7676

Fax 425.953.2918

oletg@guildmortgage.net

NMLS # 90937



NMLS ID 3274



Beauty Studio

Arkalika

Уход за лицом

Разные виды очистки кожи
Пилинги
Микродермабразия
Лечение и профилактика морщин
Омолаживающие процедуры
Лечение угревой сыпи
Лечение гиперпигментации
Очищение черных пор и экстракция
Разные виды массажа лица

Уход за телом

Целлюлитотерапия
Детокс, очищение
Обертывания
Спа-уход за руками и ногами

Эстетика лица

Дизайн бровей
Окраска бровей и ресниц
Химическая завивка ресниц
Наращивание ресниц
Эпиляция волос лица и тела
Восковая эпиляция
Шугаринг
Полное бикини (Brazilian) - рисунки хной

**новому клиенту
скидка \$10**



15710 NE 24th St, Ste A

Bellevue, WA 98008

(район Trader Joe's)

(206) 420-9625

alyka@mail.ru

www.arkalika.com

*Обслуживаем
банкеты с 2004 года*



Лучшая еда,
обслуживание, посуда,
скатерти, накидки на
прокат, оформление
праздничного зала, а
также, ведущий - тамада
для любого праздника.

(206) 778-3565

www.washseattle.com

*Предлагаем свои
услуги в проведении*

**СВАДЕБ
БАРМИЦТВ
ДНЕЙ РОЖДЕНИЙ**

*Платья свои
оформляем,
а также свои
посуды.*

*Меню на ваш
выбор.*

(425) 644-5356 Home
(206) 498-8713 Sergey
(425) 457-0231 Larisa



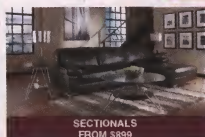
МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН



г. FEDERAL-WAY
Quality FURNITURE, INC.

СТИЛЬНАЯ, КАЧЕСТВЕННАЯ МЕБЕЛЬ И НЕВЕРОЯТНО НИЗКИЕ ЦЕНЫ

WWW.FURNITURESEATTLE.COM



SECTIONALS
FROM \$899



SOFA & LOVE SEAT - \$999
(AVAILABLE IN IVORY AND BLACK)



RECLINING SOFA & LOVE SEAT
FROM \$999



TRADITIONAL SOFA & LOVE SEAT
WAS - \$1499; NOW - \$999

• SALE • SALE • SALE • SALE • SALE • SALE •



DINETTE SETS
FROM \$399



CONTEMPORARY DINING SETS
FROM \$999



COUNTER HEIGHT TABLE & 4 CHAIRS
WAS - \$799; NOW - \$499



TRADITIONAL DINING SETS
FROM \$999

• BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! •



LEATHER BEDS
FROM \$299



MODERN BEDROOM SETS
FROM \$999



BUNK BEDS
FROM \$299



4 PC BEDROOM SET
WAS \$3999; NOW - \$2299

ВОЗМОЖНО БЕСПРОЦЕНТНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ДО 3-х ЛЕТ

При покупке
на сумму \$1000 и
больше Вас ждет
подарок

Специальная скидка для
молодоженов
и новоприбывших



Пон. - Субб. 11AM - 8PM
Воск. 11AM - 6PM



29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003
(206) 920-9995 • (253) 839-5552

Issaquah Women's Clinic



Доктор Мария Холмс, MD Акушер - Гинеколог

В Америке доктор закончила Резидентуру по Акушерству-Гинекологии в Upstate University, Syracuse, New York.

Интернатуру по Семейной Медицине в Michigan State University и Интернатуру по Внутренним Болезням в University of Connecticut. До этого она закончила Новосибирский Медицинский Университет в России.

- ведение нормальных или осложненных беременности и родов
- годовые осмотры здоровых женщин
- лечение бесплодия
- гинекологические заболевания
- натуральное лечение симптомов менопаузы
- лечение недержания мочи
- выпадение матки
- тазовые боли и нарушения либидо

Предлагаются косметические процедуры: Botox, Juvederm и натуральные высокого качества витамины и пищевые добавки.

Все госпитализации, включая госпитализации по беременности, родам и оперативному лечению, проводятся в University of Washington/Valley Medical Center в г. Renton.

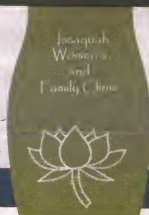
Доктор лично принимает роды у всех своих пациентов.

Вы можете обратиться к нам по телефону **(425) 651-4338**

Более подробная информация по адресу:

www.issaquahwomens.com

Наш адрес: 22500 SE 64th Place, Suite 120, Issaquah, WA 98027



Покупка и продажа недвижимости.

- Помощь при покупке и продаже недвижимости.
- Хотите стать первыми, кто узнает о только что поступивших на рынок домах?
- Нужна помощь с финансированием?
- Хотите продать свой дом на более выгодных условиях?

Misha Ivanov

Real Estate broker
Remax Preference
16310 Northeast 85th Street,
Redmond WA 98052

(425) 246-2080

<http://www.mivanov.remaxagent.com/>



RE/MAX

American Dental Clinic

ДЕЛАЕМ ВСЕ ВИДЫ ЗУБОВРАЧЕБНЫХ РАБОТ

Принимаем большинство страховок
ОЧЕНЬ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ,
если у вас нет страховки.

Удаляем зубы
Делаем протезы



Special
**Коронка
\$460**

Русская линия
(206) 229-1226

8019 Aurora Ave N, Seattle, WA 98103
(206) 497-7445 • (425) 931-8524

Говорим по-русски и украински

Профессиональные переводы

со всех языков бывшего СССР,
оформление всех видов документов и текстов,
услуги нотариуса:

- оформление доверенностей и пенсионных документов
- оформление разрешения на выезд и въезд несовершеннолетних детей
- составление заявлений и форм для подачи иммиграционным властям, в консульские учреждения и другие государственные инстанции
- оформление писем о факте нахождения в живых для подачи в пенсионные фонды
- удостоверение подписей, заверение копий документов, сертификация и оформление апостилей.

Высокое качество, быстрое и надежное исполнение.
более 17 лет в бизнесе Наталья Гончарова

Washington™
Translation
Bureau

Телефон/факс 425-432-8377
русско-украинская линия 206-618-0716
www.WaTransBureau.com • info@WaTransBureau.com

Zelenska Tetyana

Real Estate Broker

Phone: (425) 737-5604
Fax: (360) 653-8610

Address: 1027 State Avenue, Suite 102
Marysville, WA 98270

Email: dreamhouse2014@kw.com

www.zelenskatetyana.kwreality.com

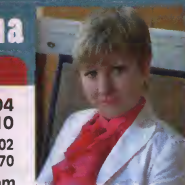
Работаю в команде с 14 профессионалами
с многолетним опытом работы на рынке.
**Не ждите, пока дом вашей
мечты купит кто-то другой,
звоните сейчас!**

**Не получается
продать дом?**

Я использую самые новые
методы для успешной и быстрой
продажи недвижимости!



KW Keller Williams / Real Estate Solutions Group
N.W.R.E. LLC



EURASIA DELI HOUSE

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО,
ПРЕВОСХОДНЫЙ СЕРВИС.

Свежие пироги и беляши
Большой выбор вин
Сувениры и видео

(253) 520-0870

25650 102nd Pl. SE, Kent, WA 98030



Interior

Exterior

Decorative Faux Finishes

Drywall Repair

Custom Room Design

(425) 503-4810

Serving Seattle area

Y. I. Manchik Insurance Agency LLC

СТРАХОВАНИЕ



SEMI TRUCK

LIMOUSINE INSURANCE

CONTRACTORS INSURANCE
AND BONDS

AUTO

HOME

LIFE INSURANCE

Ярослав Манчик

Independent Insurance Agent

Phone: (206) 354-7165

#1919 1st Ave South
Suite 204
Federal Way, WA 98003



Email: yimanichik@msn.com

Декоративное оформление окон

Продаём шторы.

Принимаем
индивидуальные заказы на
любые модели штор.
Оформляем детские
комнаты.

Эксклюзивное
оформление ванн
комнат.

Тел. 206-228-9541

РАЗРАБОТКА WEB САЙТОВ

- РАЗРАБОТКА САЙТОВ
- ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ
- ПРОМО-САЙТЫ
- КОРПОРАТИВНЫЕ САЙТЫ
- ОБЩЕСТВЕННЫЕ ПОРТАЛЫ
- САЙТЫ-ВИЗИТКИ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МАКЕТЫ
- ОРИГИНАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН
- WEB-СЕРВИСЫ



ПРОДВИЖЕНИЕ САЙТОВ

- СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ САЙТОМ
- ТЕХПОДДЕРЖКА САЙТОВ
- РАСКРУТКА САЙТОВ
- КОПИРАЙТИНГ
- SEO-ОПТИМИЗАЦИЯ
- МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ
- РЕКЛАМА В СОЦ.СЕТЯХ
- ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ
- РЕГИСТРАЦИЯ ДОМЕНОВ

МЫ ОТКРЫВАЕМ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА!

Сделайте **ВАШ БИЗНЕС** более **УСПЕШНЫМ!** Познайте с нами все возможности продвижения своего **WEB-сайта** для **экранов любых размеров**, используйте все **МОБИЛЬНЫЕ ДЕВИСЫ** и **ПРИЛОЖЕНИЯ** для **улучшения** своего **БИЗНЕСА**.
Обращаясь к нам, вы гарантированно получите **КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ**, **БЕЗ ОШИБОК** и **ПОДРОБНО** **НАШЕЙ** КОМПАНИИ **УПРАВЛЕНИЯ** ПРОЦЕССОМ И РЕЗУЛЬТАТ.

PROJECT3WAY
WWW.PROJECT3WAY.COM
INFO@PROJECT3WAY.COM

+1 (206) 883 9525

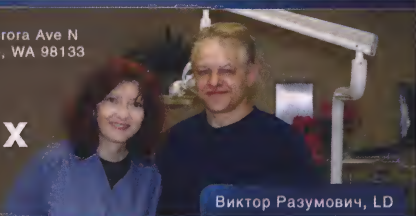
OR

+1 (425) 233 4537

Quality Dental and Dentures

19550 Aurora Ave N
Shoreline, WA 98133

Все виды стоматологических услуг



Виктор Разумович, LD

Tel: (206)542-2196 Fax: (206)542-4055

разговариваем на русском и украинском

- Лечение корневых каналов
- Удаление и лечение зубов
- Только белые пломбы
- Протезы на имплантах, импланты
- Коронки и мосты
- Изготовление протезов по немецкой технологии
- Корректировка улыбки фарфоровыми накладками

ОПЕРАЦИЯ
ПО УСТАНОВКЕ
ИМПЛАНТА

\$1350



в офисе принимает хирург -

операции по наращиванию кости, установка имплантов, удаление зубов мудрости.

**Принимаем: Все виды
медицинских страховок.**

Медицинские купоны для взрослых и детей.
Все формы расчетов. Возможно оплата за услуги
в рассрочку до 24 месяцев без процентов

ЧИСТКА КАРПЕТА

In business since 2002, LICENSED, INSURED

COMFORT

(206) 359-5578 Юра и Надя

СКИДКА

\$50

на АВГУСТ
(Минимальный заказ \$150)

- **Натуральные моющие средства**
- **Самое мощное в индустрии оборудование**
- **Гарантия на всю работу**



© Perspective

Need A Roofer NOW?

GEORGIY CONSTRUCTION LLC

Right Roofing for the Right Price!

Installing Quality Since 2000



Full Service Roofing:

- **New Roofs**
- **Re-Roofs**
- **Roof Repairs**
- **Installation of all types of roof**



Residential * Commercial

LICENSED
& INSURED
GEORG-

George (253) 228-3930 Edward (253) 439-9253

www.GeorgiyConstructionLLC.com

ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ

Рабочие травмы



Автомобильные аварии



Бытовые травмы



Бесплатная помощь
попавшим в аварию



(206) 941-7284

Бесприбыльная организация «ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ» осуществляет совместный с Петтибон-клиниками благотворительный проект по оказанию помощи людям, получившим травму. В большинстве случаев при получении травмы, будь то автомобильная авария или травма, полученная на работе или в общественном месте, можно обойтись без помощи платного адвоката, и здесь вам помогут наши сотрудники в качестве переводчиков, причем абсолютно бесплатно. В случае же, когда это необходимо, помогут также в подборе опытного адвоката.

Doctor of Chiropractic Dr. Slava Borisenko D.C.

NW Spinal Rehabilitation Clinic, P.S.

Kent Office
(253)520-7531

Everett Office
(425)322-5307

Рабочие травмы



Автомобильные
аварии



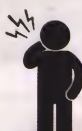
Бытовые травмы



Мы
также
лечим



головная боль



боль в шее



боль между
лопатками



боль в
пояснице



боль в
суставах



онемение в
руках и ногах

Кроме того:
заболевания
позвоночника,
межпозвонковых
дисков, нервных
окончаний, мышц и
связок.

При лечении мы
применяем самую
передовую методику –
"Pettibon System™"

worldspinalfitness.com

nwsrnc@qwestoffice.net

Kent Office

(253)520-7531
10024 S. E. 240th St., Ste.119
Kent, WA 98031



Everett Office

(425)322-5307
11611 Airport Rd, Ste 103
Everett, WA 98204

Welcome to



Bellevue's Premiere
Independent Ballroom
Dance Studio

Introductory Special

Adult or Youth

Three Private Sessions
One Month Introductory Group Class

Swing
Single
\$125/couples

\$49.95

(a \$200 VALUE!)

New students only. One time only. Exp. 08/31/11

Home of Collegiate Youth Dancesport

World-Class Competitive Dancesport Training for ages 5-11

For Details Call: (425) 746-6600

www.impulseballroom.com • 2273 - 140th Ave. NE, Bellevue, WA 98005



РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА

КАЧЕСТВЕННАЯ ПЕЧАТЬ



- визитки
- брошюры
- каталоги
- открытки
- листовки
- плакаты
- баннеры
- стенды
- блокноты
- календари
- магниты
- наклейки
- создание лого
- ручки *и многое другое*



perspective
design & print

(425) 614-1700

12727 Northup Way, Ste 22
Bellevue, WA 98005

www.russiancommunitycenter.org

Русский

Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон



2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтировать? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: happywomenclub.wa@gmail.com

LD

CONSTRUCTION

Опыт работы
в США - 17 лет



КАЧЕСТВО ГАРАНТИРУЮ

206. 349. 2009

REMODELING

КАРПЕТ

ЛИНОЛЕУМ

ДЕРЕВЯННЫЕ

ПОЛЫ

LICENSED

BONDED

INSURED



206. 349. 2009

Звоните Алексу

Bioptron – домашний доктор

BIOPTRON®

LIGHT THERAPY SYSTEM By Zepter Group

предназначен для оздоровления в домашних условиях. Обладает противовоспалительным, противоболевым, обезболивающим действием, благотворно влияет на иммунную систему.

Безопасен, надежен, удобная конструкция и напольная стойка позволяют легко менять положение лампы, направляя свет на любую область тела что доставляет удовольствие от получаемой процедуры светотерапии. Рекомендуется при кожных и простудных заболеваниях, головных болях, мигрени, синуситах, боли в горле, зубной и ушной боли. Используется для снятия болей при артрите, остеохондрозе, межреберной невралгии, спортивных травмах, ускоряет заживление открытых ран, язв, ожогов, эффективен для косметического ухода за кожей, разглаживания морщин, при крупных порах, устранения отечности под глазами.

Во время и после лечения улучшается самочувствие, настроение, сон, нормализуется артериальное давление.



Система светотерапии **БИОПТРОН** – запатентованный медицинский прибор со специальным оптическим блоком, который является источником света, схожего с частью электромагнитного спектра Солнца, но без ультрафиолетового излучения. Светотерапия БИОПТРОН может действовать естественным образом, поддерживая регенеративные и восстановительные процессы, стимулируя естественные механизмы выздоровления. При проникновении в ткани свет активизирует процесс биостимуляции (т.е. по-настоящему стимулирует различные биологические процессы в организме, и тем самым нормализует его функции).

Создайте микроклинику на дому с помощью лампы Bioptron!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 916-341-9311

Надежда Э. - независимый консультант и дистрибьютор компании Цептер, Сакраменто, Калифорния

zepter®

INTERNATIONAL

Zepter – это здоровье, престиж и красота!

Питание по системе Zepter позволяет достичь следующих эффектов:

Система пищеварения

не травмируется образующимися при высокотемпературном жарении канцерогенами.

Иммунная система в достатке получает биологически активные микроэлементы и избавлена от пищевых аллергенов.

Сердечно-сосудистая система

защищена от солей натрия и холестерина и тем самым от развития атеросклероза, гипертонических болезней и их тяжелых осложнений.

Опорно-двигательный аппарат

не страдает кальция и фосфора.

Уникальная высококачественная посуда Zepter изготавливается из хирургической стали по новейшей технологии и имеет пожизненную гарантию.



Уменьшает расход электроэнергии, время приготовления, и следовательно, ваши затраты

(916) 341-9311
Надежда Э.

Вы можете снизить уровень холестерина в пище, убрать лишние калории и жиры, сохранить в продуктах все витамины, натуральный вкус и аромат! При покупке убедитесь напомнить о возможных дисконтах и бонусах в виде товара!

Leviticus Music CENTER

ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР УЧАЩИХСЯ ПО КЛАССАМ:

- Гитара
- Электргитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовные инструменты



Индивидуальные и групповые занятия,
разностороннее музыкальное и
творческое развитие для любой
возрастной категории.

звоните по телефону:
(425) 345-4591

Вы можете заказать у нас любую заинтересовавшую вас услугу в
отдельности или получить полный пакет услуг, при этом сэкономив и
время и деньги!

ПРЕДЛАГАЕМ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СВАДЕБ И ЛЮБЫХ ТОРЖЕСТВ



Музыкальная программа на ваш вкус в
исполнении профессиональных
музыкантов в любом стиле.

Разнообразный музыкальный состав,
живое исполнение сделает вашу
свадебную программу эксклюзивной,
неповторимой и незабываемой.

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СВАДЕБНЫХ УСЛУГ

- Планирование церемонии
- Сценарий торжества
- Ведущий программы
- Зал с профессиональным
комплексом аудио-аппаратуры
световой техники,
и компьютерного обеспечения
- Дизайнерское оформление
зала (декор, сервировка)
- Изготовление приглашений
- Составление меню на ваш
вкус и приготовление пищи
- Изготовление торта, десертов
- Фото и видео
- Услуги официантов
- Услуги wedding planner
- И многое другое

Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

“Счастливые женщины”

в русский центр
(г. Redmond)

- ОБЩЕНИЕ
- ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
- ГРУППЫ ПО
ИНТЕРЕСАМ
- ОБСУЖДЕНИЕ
РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ
- АКТИВНЫЙ ДОСУГ
- КУЛЬТУРНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ
- ДРУЖЕСКАЯ
АТМОСФЕРА
- ЧАЕПИТИЯ
- ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ



Адрес: 2011 152 Ave NE
Redmond WA 98052

Если Вы желаете получать рассылку о работе
Женского Клуба отправьте свой email на

Email: tatyanani@hotmail.com

По всем вопросам обращайтесь по тел.
(425) 208-6383 Екатерина

www.russiancommunitycenter.org

Русский Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон



2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг
и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и
социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтировать? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: happywomenclub.wa@gmail.com

ПЕРЕВОЗКА МАШИН

- Insurance Auto Action
- Manheim Auto Action
- Copart Auto Action
- Dealer to dealer
- Personal
- 48 states



Tel. (206) 407-9023



Христианский Центр Полного Евангелия



Приглашаем
на наши
служения

Welcome

Воскресное служение **11:00** am

Молитвенное служение **7:00** pm (вторник)

2011 152nd Ave NE, Redmond, WA 98052

Телефон пастора:

(206) 227-9904



Доброе радио
Богатей Добрыми Делами



1150AM

слушайте нас на волне **98.9FM/HD3**
а так же в интернете www.DobroeRadio.com

С понедельника по пятницу

**с 5 до 6
с 7 до 9
вечера**

Лица Доброго Радио:



Юрий

Открытое Низо [Пт 7-8 м]

Молитвенная программа, объединяющая нужды и проблемы людей.



Александр

Формина Заворова [Чт 7-9 м]

Программа, освещающая новости в мире медицины

А на самом деле

Обсуждение социальных и волнующих проблем нашей жизни



Диана и Стефан

Час Пiek [сб м]

Информационно-развлекательная программа

Любимый Город [Пт 7-8 м]

Музыка, позитивный настрой, хорошее настроение и общение с радиослушателями



Василий и Лариса

Ихосус Христос Наша Семья [Вт 7-9 м]

Программа евангелизационного характера: свидетельства, проповеди, и насущные вопросы.

Друзья!!! Если Вы любите Доброе Радио и хотите поддержать нас финансово, Мы рады каждому \$1. Отправьте, пожалуйста, ваш чек по адресу:
**1215 NE 125th Ave.
Vancouver WA 98684.**

Доброе Радио не бизнес, это служение которое Благословляет многих людей в Вашем Городе. Каждый \$1 отправленный вами ежемесячно помогает нам оплачивать эфирное время на волне 1150AM **Богатей Добрыми Делами!!!**

Место для ВАШЕЙ передачи

Хотите быть радиоведущим? Или сделать собственную программу и ток-шоу? Мы предоставляем эфирное время!



Марина

Посади Древо [Ср 7-8 м]

Рассматривается Божье творение для здоровой жизни. Возвращение к истокам.

**Контактная
Информация:**



Валентина

Искать и Пригласиться [Пт 7-8 м]

Размышления вслух об исании Бога в современном мире

ПО СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ
ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ
Email

206.650.2323
503.310.5396
206.434.9585
DobroeRadio@yahoo.com

SAV-ON



INSURANCE AGENCIES



Kent/Auburn
253-850-0888
25451 104th Ave SE

Lynnwood
425-744-0331
21705 Highway 99

Seattle
206-767-7444
9614 17th Ave SW

Des Moines
206-878-1404
22815 Pacific Hwy S

Tacoma
253-830-2631
1901 S 72nd St

**Перешли в другую страховую
компанию и недовольны?
Возвращайтесь, мы Вас ждем!**

1-888-867-2866 • www.sav-on.com

**Страхуем недорого автомобили, дома,
лодки, жизнь, RV, Commercial, SR-22,
мотоциклы**

Sav-on нам порекомендовали друзья лет 5-6 назад. Мы пользовались услугами компании около года, и кто-то убедил нас перейти в другую страховую компанию. Через полгода пришло сообщение о том, что стоимость страховки возросла на \$100+. По словам сотрудника компании, куда мы перешли, выжили, что повышение для нас было не таким уж большим, и что нам повезло не на столько много, как кому-то там еще. Предложили радоваться "сдвигу", так как вместо \$200 нам повысили всего на \$100. Как выжились позже, это был обычный "инициальный" развод после того как вы туда "записались".

С тех пор мы в Savon, девочки говорят по-русски, ведут разговоры со страховыми компаниями, сами предлагают перейти в ту или иную компанию, которая на их взгляд наиболее подходит нашей ситуации.

А самый важный для нас момент — Sav-on снял с нас большую головную боль поиска, обновления и проверки сегодняшних предложений на рынке страховых услуг.

*Рекомендовали и будем продолжать рекомендовать.
Константин и семья*



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Лазерное удаление волос на всех участках тела

НАЧИНАЯ С \$59

(только при первой процедуре)

**С Европейской или глубокой чисткой
лица БЕСПЛАТНО удаление волос
на бровях и верхней губе.**



- Facial
- Waxing
- Покраска бровей и ресниц
- Skin tag removal
- Spider vein removal



Voted #1
Federal Way's Salon & Spa
Call Today (253) 946-2000
www.marinosalonandspa.com



**Bare Escentuals
Make-up**

id. | bareMinerals

Массаж

(принимает страховки Aetna, Blue Cross, Blue Shield, Cigna, Corvel, Premera, Blue Cross, Uniform Medical Plan, Life Wise, Car Accidents.

**ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ
\$45 ЗА 50 МИНУТ**

Бесплатная консультация

1305 South 312th Suite 202 Federal Way

European Health Center

Ваши клиники для лечения после автомобильных аварий и несчастных случаев

Детей до 10 лет с нарушениями опорно-двигательной системы мы принимаем бесплатно.

Адвокаты, как и врачи, имеют разную специализацию. Одни занимаются авариями с участием общественного транспорта, другие - с коммерческими траками, третьи - с индивидуальными автомобилями. Мы работаем со многими адвокатскими фирмами Большого Сиэтла. Позвоните нам, и мы Вам порекомендуем правильного адвоката.

Я много лет занимаюсь адвокатской практикой в Большом Сиэтле. Эта клиника всегда предоставляет систематизированную и обоснованную медицинскую документацию по каждому делу. С такими документами легко вести переговоры со страховыми компаниями и представлять дело в суде.

Адвокат, штат Вашингтон.

Мы попадали в аварию два раза. Первый раз лечились в другой клинике, не можем сказать, что лечение чем-то отличается. Примерно везде все одинаково. Однако, в первый раз мы получили очень маленькую компенсацию, так как сотрудники клиники не представили правильной документации, а выступать в суде вообще отказались. Во второй раз мы лечились в European health center. Все лечение меня специалисты выступали в суде, причем очень обоснованно и совершенно бесплатно. В результате, мы получили очень хорошую компенсацию. Навряд, все самые лучшие адвокаты всегда рекомендуют эту клинику

Семья, г. Такома

В офисах работает известный специалист по мануальной терапии
Alexander Kozlov, LMP
- лечебный массаж



(206) 898-8409

Bellevue

15650 NE 24th St., Suite D
Bellevue, WA 98008
(425) 747-2801

Everett

12811 8th Ave W., Suite B-103
Everett, WA 98204
(425) 513-6959

Federal Way

32812 Pacific HWY S.
Federal Way, WA 98003
(253) 874-5028

Музыкальный фестиваль

WAgant 2014

22-24 Августа



Олег Медведев **Apocrypha**

Acoustic Fantasy Band

Kiwi TIME Умка **Nikita Lisiy**

Tatyana Prokopets



www.WAgant.com



Slavic Lake

10004 Wright Bliss Road Kp N Gig Harbor, WA 98329

206-650-6999 or www.AndreBor.com

Приглашаем на наши служения

Христианский Центр
Полного Евангелия



FGC Christian
CENTER

Воскресное служение

11:00ам

Молитвенное служение

7:00pm
(вторник)

Пастор
Владимир Малюта

2011 152 Ave NE, Redmond WA 98052
Телефон пастора:
206. 227. 9904



7TH ANNUAL
2014
CUP

15 АВГУСТА 7PM-9PM
ЖЕРЕБЬЁВКА ПО ФУТБОЛУ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ

16 АВГУСТА 12PM-9PM

ТУРНИРЫ

ФУТБОЛ

ВОЛЕЙБОЛ РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ 253-267-9670

ВЕЛО-ПРОБЕГ РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ 253-670-6188

ВЫСТАВКА СТРАН

"ЭТОТ ПРЕКРАСНЫЙ МИР"

А ТАКЖЕ:

ЛОТЕРЕЯ, МУЗЫКА

БЛЮДА НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

НАДУВНЫЕ ГОРКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

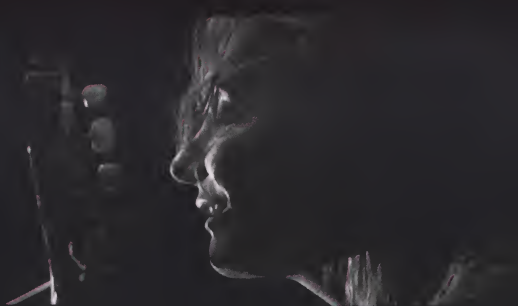
SAGHALIE MIDDLE SCHOOL

33914 19TH AVE SW FEDERAL WAY, WA 98023

253.334.2222 - WWW.DESNASOCCER.ORG

Лидия Чебоксарова

Евгений Быков



19 АВГУСТА

19:00

RUSSIAN COMMUNITY CENTER
2011 152 AVE NE, REDMOND, WASHINGTON 98052

WWW.ANDRBOR.COM

BELLA DENTAL



Dr. Byungkyu Son
Dr. Judy Yi

Тел. (253) 878-5366

34410 16th Ave S, Ste. 103
Federal Way, WA 98003



FREE

**New Patient
Exam & X-ray**

With paid treatment of \$225 or more.
Insurance restrictions may apply.

Implant Special

\$1899

Including Crown

Принимаем большинство
видов страховок,
включая DSHS.

FREE

Teeth Whitening For Life

Keep up your smile every 6 months check-up of Exam, X-rays
(as needed) and Cleaning. Valid only for insured or fee for service
patients. May not be combined with any other promotion offers.

Exp. 08/31/14

\$350 OFF

**Full or Partial
Dentures**

Exp. 08/31/14

**SPECIAL
\$700**

Porcelain Crown

Exp. 08/31/14



Free

FRUIT DELIVERY



Delivery Schedule:

10722 SE 238 Street, Apt. 104
Kent, WA 98031
Every Day - any time

(253) 266-9448

Alex

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

WORLD OF TRAVEL



ЗВОНИТЕ НАМ 1-888-887-5599

БЕСПЛАТНЫЙ



425-787-1377

AVIA SALE

KIEV.....	\$339
MOSCOW.....	\$319
St.Peterburg.....	\$319
LVOV.....	\$439
TEL-AVIV.....	\$559
Kishenev.....	\$388
TALLINN/RIGA/VILNUS.....	\$229
WARSAW.....	\$256
FRANKFURT	\$380
Minsk.....	\$331

HAWAII from.....	\$599
MEXICO from.....	\$614
CARIBBEAN ISLANDS from.....	\$622
LAS VEGAS from.....	\$218
DISNEYLAND from.....	\$358
FLORIDA from.....	\$474
КАРЛОВЫ ВАРЫ from.....	\$987

VACATIONS

CRUISES



7 NIGHT - CARIBBEAN FROM	\$293
5 NIGHT - MEXICAN RIVIERA FROM	\$249
6 NIGHT - ALASKA FROM	\$249

1228 147th PL SW, Lynnwood, WA 98087 Phone: 425-787-1377 Fax: 425-710-7528

МЫ ГАРАНТИРУЕМ НИЗКИЕ ЦЕНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сценарий собственной жизни

Алла Дамскер

Мы помогаем друг другу реализовывать мечты. Мы не сможем трудиться за других, но способны поддержать их в работе, чтобы и они постепенно начали творить и в конце концов стали мастерами своего дела.
Джулия Камерон, «Путь художника»

Двенадцать лет тому назад моя жизнь распалась на «до» и «после». Взяв две сумки и двоих моих детей, я ушла от человека, с которым прожила двенадцать лет.

(Только сейчас, написав это, подумала, что я, видимо, нахожусь на пороге нового цикла. Отлично!)

На тот момент у меня не было ни денег, ни квартиры, ни внятного понимания, чем же я хочу заниматься. Более того, уход мой был вынужденной мерой, поверившей меня в беспомощное депрессивное состояние. Если вы когда-нибудь тоннули, то можете представить себе мое тогдашнее ощущение: «как под воду, как плыть, ухватиться не за что, как же так?»

Сейчас я — создатель и руководитель школы «Плущу кино», которая существует уже четвертый год, у меня было 200 выпускников. И моя задача, которую я ставлю на каждый первый занятии нового курса, звучит почти так же, как и Тоши из любимого с детства фильма «Москва слезам не верит»: сделать так, чтобы закрутились то, что для меня не крутились.

Изменение себя начинается с желания. Желание — это мощнейший импульс к действию. Сколько бы вы ни говорили себе, что вам надо что-то изменить в своей жизни, вы не сдвинетесь ни на миллиметр, если это «надо» названо вам модными журналами, успешными друзьями или чрезмерно заботливыми родителями. Иными словами, если это желание не ваше.

Человек — существо по природе ленивое, идущее по пути наименьшего сопротивления. Но жизнь может сделать с вами удивительный культб. В драматургии это называется «загнать героя в драматическую ситуацию». Определение этой ситуации таково — ситуация, превышающая возможности характера героя. То есть, у всех нас есть два выбора — двигаться или ожидать пока милосердная рука (Воз, Вселенная и вообще, или кто-то еще) заставит нас взять себя за волосы и вытаскивать из болота.

Мое болото было не самым спокойным и уютным, но в годам предпочтения оставаться в нем, не беря полную ответственность за себя, свою жизнь, жизнь собственных детей. В 28 лет мой пороховая бочка рванула, разнесся весь иллюзии в щепки. Пополниться мне было не на кого. Я выплывала из плена липкого страха перед перспективой умереть голодной смертью вместе с маленькими детьми. Металась между выбором: пойти работать на общежитие или в секретариат? Терпела вечно в попытках приспосабливаться к ненадежному мужскому плечу. Сегодня я безмерно благодарна моему внутренней сущности, которая не позволила мне остановиться ни на одной из этих нелепостей. Ведь в всегда могла Творить. Так я придумала и сотворила мою профессию, мой первый проданный сценарий, мой первый написанный сериал, мои первые организационные курсы.

Учить кого-то тому, что я узнавала сама — такая идея пришла после очередной работы, за которую я пыталась зацепиться. Эта работа была несомненным опытом и испытанием. Один питерский Творил пригласил меня вести интеллектуальную игру. Основанием для этого послужила хрустальная сфера, которую мне присудили на финальных играх «Что? Где? Когда?» в 2000 году. Но появление мое на канале именно в тот момент было фактически случайным. Меня делегировали добрые подруги представить сочиненный нами проект одного Творил-шоу. Идея сумасшедшая. Но, как мы помним, импульсом ко всему служит желание.



Проработав на телевидении более пяти лет, я пришла к выводу, что исчерпала себя в качестве ведущей и автора программ. Мне это больше не было интересно. Суета сует утомляла и, хотя на ТВ были созданы очень важные для меня программы (я в первый раз в нашей стране сделала программу о донорстве крови, о психиатрических детских диагнозах, о больных и ненужных никому умирающих детях...), но мне хотелось большей глубины, другой вовлеченности в процесс, иного качества авторства. Трагедии, о которых я пыталась рассказывать в телевизионном формате, требовали более детального рассмотрения.

Когда я заговорила писать кино, поняла, что это именно то, о чем я хочу говорить с другими людьми, чем я могу делиться с ними. В качестве педагога я начинала с бесплатных мастер-классов, прошла через разные частные школы, государственный вуз СПбГУИТ, где преподавала на двух кафедрах: журналистики и сценарного дела, как дополнительного образования. Затем я организовала свои курсы «Плущу кино».

Преподавание — это очень важная часть моей жизни. Да, конечно, я занимаюсь с учениками не только сценарным мастерством. Это интенсивный психологический тренинг по обретению дороги к себе. Сценарист может писать только о том, что у него болит, или он верит, штампуя клише и выдавая шаблоны. Я не ставлю перед собой задачу сделать из каждого преподаваемого ко мне ученика сценариста, но пытаюсь в каждом пробудить энергию изменения сценария собственной жизни.

Теперь я просто дам те советы, которые работала лично для меня в моей жизни. Это не означает, что они сработают у вас, но желание делиться опытом лежит в основе выживания вида, поэтому оно нам так присуще. Возможно, кого-то мой опыт вдохновит. Вдохновение — прекрасная аффирмация для нашей жизни.

1. Перестаньте расширять на кого-то. Никто вам не поможет. С этой отправной точки стоит начинать движение. Как сказал Дэйв Оно — 85-летний повара-суп, владелец небольшого ресторана на Ошане Тонино, которому присуждали все звезды Мишлен: Откажитесь от «плана Б». Если у вас есть план к отступлению, вы не продвинетесь к плути к своей цели. Почему? Потому что вам есть куда отступать. Решитесь идти по пути самурая — или цели, или смерти. Интересно, что готовность к потере раскрывает бесчисленное количество вариантов Вселенной. Когда я решила стать сценаристом, на моем счету не было никаких сбережений, у меня не было страховочного троса в виде дотаций со стороны. Но, кроме меня, не мог бы содержать моих детей, обеспечивая им питание и образование, покупать им оборудование для занятий фехтованием или обеспечивая наличие скрипки немецкой мануфактуры начала прошлого века. То есть, от моего решения

зависела не только моя жизнь, но и жизни еще двоих людей. И это был мой выбор: отказаться от парализующего страха и наполниться бесстрашием идти до конца.

2. Глупе не существует. Есть профи, у них стоит учиться. Лучшие знания стоят денег или иных ресурсов, которыми вы должны обладать, чтобы их получить. Для начала я попыталась и написала сценарий. Затем я нашла мастера, у которого мне было важно иметь ориентиры. Потом, я заработала денег на посещение его курса. Это были последние деньги, заработанные на прежней работе. Их я вложила в образование. Отсюда вытекают третьи правила.

3. Инвестиции в себя необходимы. За последние пять лет, что я занимаюсь сценарным мастерством, я посетила различные мастер-классы и семинары с самыми известными сценарными преподавателями и деятелями мировой кинематографии. Каждый раз, когда вставал вопрос о крошечной сумме, которую нужно потратить на поездку и оплату этих курсов, я принимала решение в пользу учебы, а не экономии средств. Каждый раз это давало толчок к следующему этапу развития, установлению новых связей, более глубокому постижению профессии.

4. Идей великое множество. Но писать стоит только о том, что у тебя реально болит. Как сказал Френсис Форд Coppola, «Сценарий — это вопрос, на который я хочу найти ответ». Каждый раз, когда у передо мной вставал вопрос, ответ на который был неоднозначен, выбор неочевиден, я пыталась исследовать его с помощью творческой трансформации. Психологи утверждают, что сценарий — это диагноз. Так оно и есть. Мое болото, темная сторона души, страхи, обиды были отработаны во многом благодаря созданию сценариев, которые писались не на заказ.

5. Делитесь. Как только тебе становится чуть легче делиться, поддержи другого, передай ему часть твоих ресурсов, которым ты теперь обладаешь. Это мое спасение курсы сценарного мастерства «Плущу кино», мои любимые ученики. Их отзывы можно почтитать на моем сайте plushkuino.ru. Там они пишут, что приход на курсы изменил их жизнь. Так что цепочка запускается дальше — цепочка вдохновения.

6. Границ нет. Когда много слушаешь тех, кто верится в то не больше, чем и ты, тебе кажется, что все уныло и безнадёжно: продюсеры гнобят сценаристов, кинематограф загнута, проникнуть наверх невозможно, кругом свои да наши и т.п. и т.д. Напоилте и заткните уши от прослушивания этой бредятины. Никто не знает, что на самом деле возможно именно для нас. И никто не может нас остановить. Наберитесь смелости делать то, что вам нравится. Сегодня я подумала бы десять раз, открывать ли мне сценарный курс. Ведь чем больше знаешь, тем больше сомнений. Сделав это тогда, я была безудержно напой, за что себе безмерно благодарна.

7. Овладейте ремеслом. Быть собой, искать свой голос, извлекать свое болото — это все да. Но если вы будете делать это, как дилетант и рабоман, вы не сможете уважать сами себя. Опыт в этом пути служит количеством реализованного, признанного, сделанного. Я пишу кино для людей, я верю, что его увидят разные люди, и разделяю со мной поиск ответов, и откленился своим пониманием на мои вопросы. Это наш обмен, наше единение. Просто я делаю это через кино.





**Nationwide®
Insurance**

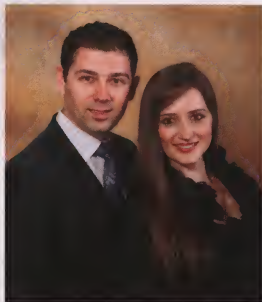
**We put members first,
because we don't
have shareholders.**

**IGOR MICHAEL
SLOBODYANY AGENCY**

253-330-8100

www.nationwide.com/igor

WA Lic. # 810820



**• 24/7 Fast & Fair Claims Service • Great Protection • Range of Coverages,
Limits and Deductibles • Rated A+ (superior) by A.M. Best**

AUTO • Home • Life • Business

Claims Only 1-800-421-3535

Products underwritten by Nationwide Mutual Insurance Company and Affiliated Companies. Nationwide Life Insurance Company. Nationwide Lloyds and Nationwide Property & Casualty Insurance Companies (TX only). Columbus, Ohio. Not all Nationwide affiliated companies are mutual companies, and not all Nationwide members are insured by a mutual company. Nationwide, the Nationwide Framemark, On Your Side and 'We put members first, because we don't have shareholders' are service marks of Nationwide Mutual Insurance Company. Subject to underwriting guidelines, review and approval. Source: 2012 A.M. Best.

SIT

Spirit Imperial Transportation

spirit.imperial.transportation@gmail.com

Direct (206) 274-9909

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!

- Профессиональных водителей по 48 штатам
- Local drivers
- from \$200-\$400 per day
- Диспетчер говорит по-русски

Приглашаем Owner/Operators

- \$1.20 empty & loaded miles (all miles) plus fuel surcharge
- Company covers:
 - IFTA
 - Tolls
 - Pallets
 - Trip permits in the following states: OR, NY, NM, KY

NEW!

1209 S 343 St Federal Way, WA 98003

**Требуются
опытные механики**

(oil change special \$209,
brakes, seals, service A/C ...etc)

**FOR SALE
Trucks and
Trailers:**

- 1998 Great Dane & Utility Trailers -TK Units & air-ride suspension \$6,999
- ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ ТРАКИ С 2000 ГОДА И ВЫШЕ
- SELF Balancers \$170 Steer & \$180 drive/trailer axles (per set)
- Michelin tires (good price)



*Жить в своем доме
становится выгоднее,
чем арендовать!*



Elena Malyuta

Branch Manager MLO - 40784

Gold Star
Mortgage Financial Group

EMalyuta@goldstarfinancial.com

www.elenamalyuta.com

- Займы FHA, VA, USDA, Jumbo
- Перефинансирование
- Займы для домов, нуждающихся в ремонте
(стоимость ремонта входит в заем)
- Строительные займы

**Звоните для получения
квалифицированной
консультации**

12729 Northup Way, Suite #4
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376

Cell. (206) 778-9507

Tel. (425) 641-7830

Fax (425) 746-2905



DIMOV CONSTRUCTION

Serving Seattle area
(425) 503-4810
info@dimovconstruction.com



- Exterior Painting
- Interior Painting
- Drywall
- Complete Remodeling
- Pressure Washing
- Doors & Windows

Licensed, Bonded, Insured



АВИАБИЛЕТЫ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ



\$925
MOSCOW*



\$575
MEXICO**



\$1030
KIEV*



\$599
HAWAII**

* Travel September & October 2014. Tax and Fees included. Max 1 month stay. Departure from Seattle, WA. Prices in this Ad were effective 07/22/2014. At the time of purchase your Air ticket Price may be higher due to Airline Surcharge increase. CST# 2060019-50.

** Price per person, based on double occupancy, 7 night stay, hotel + transfers only, meal plan not included, based on 3* properties. Airfare not included. Fares and availability are subject to change. Travel this summer. Quoted on July 2, 2014.

MissionValley
TRAVEL INC.

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ WWW.MVTI.COM

БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР **1.888.887.3060**



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СКИДКИ, НАЗОВИТЕ ПРОМО КОД
PROMO2014

Напитков из алоэ много, но **Aloe vera King** один!



ТОЛЬКО OKF ALOE VERA KING

- содержит 30% органических сортов алоэ (мякоть и желе);
- не имеет искусственных добавок и красителей;
- производится только из натуральных продуктов;
- без добавления сиропа кукурузы или концентратов.

Натуральная уникальность этого напитка отмечена призами и наградами в разных странах на протяжении многих лет.

*Покупайте
ALOE VERA KING
в магазинах
вашего города
и почувствуйте
разницу!*



facebook.com/AloeVeraKingDrinks

NO preservatives **NO** artificial flavors **NO** GMO **NO** artificial coloring **NO** corn syrup

EVERGREEN TIRE & WHEEL

МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ



*Rotation *Flat Repair
*Rubber Valve Stem
*Mounting *Balancing

PRICES NEW FOR SET OF 4!

P175/65R14.....\$220
P185/60R14.....\$240
P185/65R14.....\$240
P195/60R14.....\$240
P185/65R15.....\$260
P195/60R15.....\$270
P195/65R15.....\$270
P205/60R15.....\$270
P205/65R15.....\$280

P205/55R16.....\$285
P215/60R16.....\$300
P225/55R16.....\$310
P225/60R16.....\$310
P225/75R16.....\$550
P245/75R16.....\$550

31X10.50R15LT.....\$550
32X11.50R15LT.....\$720
33X12.50R15LT.....\$750
33X12.50R17LT.....\$1150
35X12.50R17LT.....\$1250
33X12.50R18LT.....\$1350

LT215/85R16.....\$550
LT225/75R16.....\$550
LT245/75R16.....\$600
LT265/75R16.....\$650
LT235/85R16.....\$600
LT265/70R17.....\$720

P195/50R15.....\$270
P205/40R17.....\$330
P205/45R17.....\$340
P225/45R17.....\$350
P235/45R17.....\$360
P225/40R18.....\$340
P235/40R18.....\$350
P225/35R20.....\$385
P245/35R20.....\$400

Prices include Mounting and Balancing
We Sell Custom Wheels

35400 Pacific Hwy South
Federal Way, WA 98003
(253) 874-5312

810 C st. SE
Auburn, WA 98002
(253) 939-5611

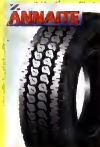
14019 Meridian AVE E.
Puyallup, WA 98375
(253) 678-7108

11304 Steele St. South, Ste B
Lakewood, WA 98499
(206) 225-3235



THOUSANDS OF USED TIRES
COMMERCIAL
TIRE

All prices
not include mounting,
balancing or FET fees.



295/75R22.5 - \$275.95
11R22.5 - \$277.95



295/75R22.5 - \$266.95
11R22.5 - \$269.95



295/75R22.5 - \$271.95
11R22.5 - 274.95



295/75R22.5 - \$280.95
11R22.5 - 283.95



295/75R22.5 - \$347.95



295/75R22.5 - \$200.95
11R22.5 - 283.95



11R22.5 - 263.95



295/75R22.5 - \$260.95
11R22.5 - 263.95

TEL: (253) 874-5312, (206) 225-3235,
(253) 677-3159, (253) 939-5611

HANKOOK RUNKING

БЕЛШИ
BRIDGESTONE

ODYKING

LONGMARCH

ANNAITE

SAMSON

GOODYEAR YOKOHAMA

UNIROYAL

BRIDGESTONE

MICHELIN

WHEELER TIRE

BRIDGESTONE